



## Medienspiegel zum Buch „Entscheide selbst, wie alt Du bist“

Oktober 2016 – heute  
(alle Beiträge aus Deutschland)



Prof. Dr. Sven C. Voelpel  
Professor of Business Administration

<http://www.svenvoelpel.com>  
[s.voelpel@jacobs-university.de](mailto:s.voelpel@jacobs-university.de)

Tel: +49.421.200-4773

Mobile: +49 1752694896



JACOBS  
UNIVERSITY

## Fernsehen

- München TV, Stadtgespräch, 13.11.2018, „Altersforscher Sven Voelpel“  
<https://youtu.be/tP-8vluBQSk>  
<https://youtu.be/EpXqxcj17j4>
- Hamburg 1, Frühcafé, 13.11.2018, „EY ALTER- Ausstellung entdeckt das Alter neu“  
<https://youtu.be/XPQtFQaEDrE>
- Radio Bremen, Buten un Binnen, 11.11.2018, „Demographie-Experte“  
<https://youtu.be/wu5l4w8mBYA>
- ARD, Live nach Neun, 8.11.2018, „Sven Voelpel über Glück im Alter“  
[https://youtu.be/j\\_17TzJu7eM](https://youtu.be/j_17TzJu7eM)
- RBB, Zibb, Berlin, 24.10.2018, „Altersforscher Sven Voelpel“  
<https://youtu.be/cD0A3aFhNsl>
- 3nach9, Radio Bremen TV, 28.09.2018, „Sven Voelpel über Glück im Alter“  
[https://www.youtube.com/watch?v=zi97USRSxtk&list=PLk33uGc6u-9x771AJaFqI7RPm\\_4IRy-kQ](https://www.youtube.com/watch?v=zi97USRSxtk&list=PLk33uGc6u-9x771AJaFqI7RPm_4IRy-kQ)
- ZDF-Mittagsmagazin, 24.07.2018, ab Min. 43  
<https://www.zdf.de/nachrichten/zdf-mittagsmagazin/zdf-mittagsmagazin-vom-24-juli-2018-100.html>
- SAT.1 Frühstückfernsehen, 10.10.2017, „Gibt es eine Altersdiskriminierung in Deutschland?“  
<https://www.sat1.de/tv/fruehstuecksfernsehen/video/1-job-im-alter-gibt-es-eine-altersdiskriminierung-in-deutschland-clip>
- NDR, Plietsch, 09.10.2017, 21.00 Uhr, „Wie alt sind Sie wirklich?“  
[https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/plietsch/Biologisches-Alter\\_sendung689424.html](https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/plietsch/Biologisches-Alter_sendung689424.html)
- HealthTV, 12.09.2017, 20:30 Uhr, „Ist jeder seines Alters Schmied?“  
[https://www.healthtv.de/c\\_eur/de/blog/reportage/alters-schmied-600030752](https://www.healthtv.de/c_eur/de/blog/reportage/alters-schmied-600030752)
- ARTE, Xenius, 21.08.2017, „Biologisches Alter - So bleiben wir länger jung“  
<https://www.arte.tv/de/videos/069854-011-A/xenius>
- TV Hamburg 1, Frühcafé, 16.02.2017 „Der Positiv Effekt“  
[http://www.hamburg1.de/nachrichten/31095/Der\\_Positiv\\_Effekt.html](http://www.hamburg1.de/nachrichten/31095/Der_Positiv_Effekt.html)
- TV Hamburg 1, Frühcafé, 11.01.2017 „Entscheide selbst, wie alt du bist“  
[http://www.hamburg1.de/nachrichten/30685/Entscheide\\_selbst\\_wie\\_alt\\_du\\_bist.html](http://www.hamburg1.de/nachrichten/30685/Entscheide_selbst_wie_alt_du_bist.html)
- WDR daheim + unterwegs, 05.01.2017, „Das Geheimnis des guten Alterns“
- NDR Mein Nachmittag, 15.12.2016, „Der Altersforscher aus Bremen“
- Radio Bremen TV, buten un binnen, 08.11.2016, „Neues Buch: Altern ist Gefühlssache“  
<https://www.youtube.com/watch?v=S9n0dCDbADw>

## Internet TV

- Sabine Linek TV, 2.2.2019, „Tipps für ein langes Leben: Was die Forschung über das Jungbleiben weiß- Prof. Dr. Sven Voelpel.“  
<https://youtu.be/LQvPGalk2TM>
- Welt-im-Wandel.tv, 7.12.2018, „Die Wahrheit übers Jungbleiben!“  
<https://youtu.be/wApkQCLpjF4?t=4>

## Videos Online (Auswahl)

- Youtube, Ey Alter, 24.09.2018, Ausstellung zum Spiegelbestseller.  
<https://www.youtube.com/watch?v=1z3VW9e8ZqA>
- Youtube, Speakers Excellence, 09.08.2017, „Demographische und Digitale Führung“.  
<https://www.youtube.com/watch?v=OuObDmX3ZTY&t=135s>
- Youtube, Ey Alter, 16.11.2016, Presseworkshop zur Eröffnung von „EY ALTER“.  
<https://www.youtube.com/watch?v=hA5Ak0JUqrQ>
- Youtube, Sven Voelpel, 07.11.2016, „Entscheide selbst, wie alt du bist“.  
<https://www.youtube.com/watch?v=7Gor5OJ6Vd8>
- Youtube, Allianz, 25.02.2016, Interview „Berliner Demografie-Forum 2016“.  
<https://www.youtube.com/watch?v=qQ2qY7ujBUY&t=97s>

## Online-Beiträge (diverse)

- Speakers Excellence, 07.08.2017, Blog-Beiträge\_  
<https://www.speakers-excellence.de/se/blog/tag/sven-voelpel/>
- Allianz, 2016, „Man ist so alt, wie... man will!“\_  
[https://www.allianzdeutschland.de/man-ist-so-alt-wie-man-will-/id\\_79485954/index](https://www.allianzdeutschland.de/man-ist-so-alt-wie-man-will-/id_79485954/index)
- Daimler, 2016, „Interaktive Demografie-Ausstellung im Mercedes-Benz Museum“\_  
<http://media.daimler.com/marsMediaSite/de/instance/ko/Interaktive-Demografie-Ausstellung-im-Mercedes-Benz-Museum-Neuer-Blick-auf-Alt-und-Jung--Mercedes-Benz-erfindet-die-Arbeit-neu.xhtml?oid=14155739>
- Rowohlt, 21.11.2016, „Jeder ist seines Alters Schmied“\_  
<https://www.rowohlt.de/news/jeder-ist-seines-alters-schmied.html>
- Rowohlt, 25.10.2016, „Alter ist Kopfsache“\_  
<https://www.rowohlt.de/news/prof-dr-sven-voelpel-interview>
- Jacobs University, 13.10.2016, „Jeder ist seines Alters Schmied“\_  
<https://www.jacobs-university.de/news/jeder-ist-seines-alters-schmied>

## Podcast

- Podcast mit Fitnesstrainer Marc Maslow, 15. 01.2019  
<https://marfit.de/sven>

## Radio

- hr1, 25.08.2017, „Entscheide selbst, wie alt Du bist“
- hr2 Kultur, Doppelkopf, 22.05.2017 & 23.02.2017, „Der Alterskluge“
- Deutschlandfunk Kultur, 22.04.2017, „Wir werden im Laufe des Lebens immer glücklicher“  
[http://www.deutschlandfunkkultur.de/altersforscher-sven-voelpel-wir-werden-im-laufe-des-lebens.990.de.html?dram:article\\_id=384346](http://www.deutschlandfunkkultur.de/altersforscher-sven-voelpel-wir-werden-im-laufe-des-lebens.990.de.html?dram:article_id=384346)
- Radio Bremen, Nordwest Radio, 04.02.2017, „Verbindlichkeit – eine Tugend von gestern?“
- SWR2, Tandem Hörer, 19.01.2017, „Alter ist Kopfsache“\_  
<https://www.swr.de/swr2/programm/sendungen/tandem/wie-koennen-wir-jung-und-lebendig-bleiben-prof-/-/id=8986864/did=18860336/nid=8986864/vhopil/index.html>
- Radio Bremen, Nordwest Radio, 27.11.2016, „jung bleiben“
- Radio Bremen, Energy, 07.11.2016, „Ewige Jugend“
- Radio Bremen, Nordwest Radio, 23.10.2016, „Entscheide selbst, wie alt Du bist“

## Print

Name	Link	Pg. no.
<b>Bild Bundesweit</b> , 24.04.2019, "Forscher sicher - Jetzt wird jedes dritte Mädchen 100 Jahre alt"		8
<b>IN Bathildsdisheim</b> , Nr.1/2019, "Sage mir, wie du denkst und ich sage dir, wie alt du bist"- ein Interview mit Prof. Dr. Sven Voelpel		9
<b>Das Neue Blatt</b> , Nr. 14, 27.03.2019, "Fragen an den Experten. Sven Voelpel ist Buchautor, Altersforscher und Professor für Betriebswirtschaft"		12
<b>Elbe-Jeetzelt-Zeitung</b> , 04.01.2019, „Mit 122 die älteste Frau der Welt. War alles nur Betrug?“	<a href="https://www.ejz.de/blick-in-die-welt/panorama/mit-122-die-aelteste-frau-der-welt+++war-alles-%20nur-betrug_240_111642807-122-html">https://www.ejz.de/blick-in-die-welt/panorama/mit-122-die-aelteste-frau-der-welt+++war-alles-%20nur-betrug_240_111642807-122-html</a>	13
<b>Mein Vorsorge-Planer</b> , 01/2019, „Jung-Geheimnis- Jung bleiben beginnt im Kopf“		15
<b>Der Spiegel COACHING</b> 01/2019		18
<b>Welt-im-Wandel.tv „Das Magazin“</b> - Heft 17, 01/2019 (S.6 bis S.9) „Entscheide selbst, wie alt du bist. Was die Forschung über das Jungbleiben weiss“?		19
<b>FORUM Gesundheit.at</b> , 09/2018, „Wie altern?“	<a href="https://www.forumgesundheit.at/cdscontent/?contentid=10007.785128">https://www.forumgesundheit.at/cdscontent/?contentid=10007.785128</a>	24
<b>Hamburger Abendblatt.de</b> , 17.08.2018, „Im Alter neue Kontakte knüpfen“	<a href="https://www.abendblatt.de/ratgeber/familie/article215110311/Im-Alter-neue-Kontakte-knuepfen.html">https://www.abendblatt.de/ratgeber/familie/article215110311/Im-Alter-neue-Kontakte-knuepfen.html</a>	31
<b>Süddeutsche Zeitung</b> , 12.07.2018, „Ey, Alter!“		34
<b>Bürstädter Zeitung.de</b> , 05/2018, „Trotz Krankheit und Einsamkeit: Generation Ü-90 feiert in Bensheim vergnügt“	<a href="https://www.buerstaedter-zeitung.de/lokales/bergstrasse/bensheim/trotz-krankheit-und-%20einsamkeit-generation-u-90-feiert-in-bensheim-vergnugt_18762096#">https://www.buerstaedter-zeitung.de/lokales/bergstrasse/bensheim/trotz-krankheit-und-%20einsamkeit-generation-u-90-feiert-in-bensheim-vergnugt_18762096#</a>	35
<b>Tina</b> , 04/2018, „Glück ist ein Jungbrunnen“		38
<b>Wirtschaftsförderung Bremen.de</b> , 06.03.2018, „Arbeit 4.0 – wie sich Unternehmen Fachkräfte sichern“	<a href="https://www.wfb-bremen.de/de/page/stories/digitalisierung-industrie40/arbeit-40-wie-sich-%20unternehmen-fachkraefte-sichern">https://www.wfb-bremen.de/de/page/stories/digitalisierung-industrie40/arbeit-40-wie-sich-%20unternehmen-fachkraefte-sichern</a>	39
<b>Beauty.de</b> , 03/2018 „Entscheide selbst, wie alt du bist“	<a href="https://www.beauty.de/cgi-bin/md_beauty/lib/pub/tt.cgi/Entscheide_selbst_wie_alt_du_bist_Denn_Jungbleiben_beginnt_i%20m_Kopf_wei%C3%9F_Bestseller-%20Autor_Sven_Voelpel.html?oid=44656&amp;lang=1&amp;ticket=g_u_e_s_t">https://www.beauty.de/cgi-bin/md_beauty/lib/pub/tt.cgi/Entscheide_selbst_wie_alt_du_bist_Denn_Jungbleiben_beginnt_i%20m_Kopf_wei%C3%9F_Bestseller-%20Autor_Sven_Voelpel.html?oid=44656&amp;lang=1&amp;ticket=g_u_e_s_t</a>	46

<b>Beauty.de</b> , 03/2018 „Alter(n) ist Kopfsache“	<a href="https://www.beauty.de/cgi-bin/md_beauty/lib/pub/tt.cgi/Alter_n_ist_Kopfsache_%20Wie_wir_%C3%A4lter_werden_und_j%C3%BCnger_bleiben_k%C3%B6nnen.html?oid=4465%204&amp;lang=1&amp;ticket=guest">https://www.beauty.de/cgi-bin/md_beauty/lib/pub/tt.cgi/Alter_n_ist_Kopfsache_%20Wie_wir_%C3%A4lter_werden_und_j%C3%BCnger_bleiben_k%C3%B6nnen.html?oid=4465%204&amp;lang=1&amp;ticket=guest</a>	50
<b>Fahrschule Magazin</b> , 02/2018, „Kann ich etwas tun, damit meine Fahrschüler mich als jünger wahrnehmen?“		53
<b>BBK Mobil Oil Online-Magazin</b> , 01/2018, „Gesund und fit bis ins hohe Alter“	<a href="https://www.bkk-mobil-oil.de/magazin/01-2018/gesund-und-fit-bis-ins-hohe-alter.html?edition=true">https://www.bkk-mobil-oil.de/magazin/01-2018/gesund-und-fit-bis-ins-hohe-alter.html?edition=true</a>	54
<b>Focus</b> , Nr. 36/2017, „Länger fit. Die Energie-Formel für ein starkes Ich.“ Hintergrundinterview		58
<b>Meins</b> , Nr. 18/2017, „Wir entscheiden selbst, wie alt wir sind“, Experteninterview		60
<b>Focus</b> , Nr. 15/2017, „Die Methusalem-Formel: Zehn Jahre länger leben“		62
<b>Psychologie heute</b> , Nr. 07/2017 „Wer sich nicht fordert altert schneller“ ab Seite 34		72
<b>Myself</b> , Nr. 03/2017, „Entscheide selbst, wie alt du bist.“		76
<b>SPIEGEL WISSEN</b> , Nr. 03/2017 „Wird er 150? Wie die Wissenschaft das Leben verlängern will“ 03/2017		80
<b>Perle Magazin</b> , 12/2017, „Das‘ Alter gibt es nicht“		87
<b>DAS BLV</b> , 11.10.2017, „YES!“ Demografie-Initiative gewinnt Preis“		88
<b>NDR.de</b> , 02.10.2017, „Fragen und Antworten zum biologischen Alter“	<a href="https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Fragen-und-Antworten-zum-biologischen-Alter_biologischesalter104.html">https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Fragen-und-Antworten-zum-biologischen-Alter_biologischesalter104.html</a>	89
<b>SPIEGEL ONLINE</b> , 25.08.2017, „Einen Blick in die Zukunft wagen“ (Nr. 8)	<a href="http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-einen-blick-in-die-zukunft-wagen-a-1157161.html">http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-einen-blick-in-die-zukunft-wagen-a-1157161.html</a>	95
<b>SPIEGEL ONLINE</b> , 18.08.2017, „Die Kraft der Beziehungen nutzen“ (Nr. 7)	<a href="http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-die-kraft-der-beziehungen-nutzen-a-1157159.html">http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-die-kraft-der-beziehungen-nutzen-a-1157159.html</a>	98
<b>SPIEGEL ONLINE</b> , 11.08.2017 „Vier Risikofaktoren fürs vorzeitige Altern“ (Nr. 6)	<a href="http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-vier-risikofaktoren-fuers-vorzeitige-altern-a-1157154.html">http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-vier-risikofaktoren-fuers-vorzeitige-altern-a-1157154.html</a>	101

<b>SPIEGEL ONLINE</b> , 04.08.2017, „50, 60, 70 Jahre - und ein bisschen weise“ (Nr. 5)	<a href="http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-wie-viele-erfahrungsjahre-haben-sie-a-1157152.html">http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-wie-viele-erfahrungsjahre-haben-sie-a-1157152.html</a>	103
<b>SPIEGEL ONLINE</b> , 28.07.2017, „Mehr bewegen - so läuft's“ (Nr. 4)	<a href="http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-mehr-bewegung-so-laeuft-s-a-1157142.html">http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-mehr-bewegung-so-laeuft-s-a-1157142.html</a>	105
<b>SPIEGEL ONLINE</b> , 21.07.2017, „Probier's mal mit Gelassenheit“ (Nr. 3)	<a href="http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-ruhiger-arbeiten-a-1157070.html">http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-ruhiger-arbeiten-a-1157070.html</a>	108
<b>SPIEGEL ONLINE</b> , 14.07.2017, „Warum nicht Klavier spielen?“ (Nr. 2)	<a href="http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-warum-nicht-klavier-spielen-a-1155081.html">http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-warum-nicht-klavier-spielen-a-1155081.html</a>	111
<b>SPIEGEL ONLINE</b> , 07.07.2017 „Futter für die Zellen“ (Nr. 1)	<a href="http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-futter-fuer-die-zellen-a-1155071.html">http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-futter-fuer-die-zellen-a-1155071.html</a>	113
<b>SPIEGEL ONLINE</b> , 07.07.2017 „Willkommen auf der Langstrecke“	<a href="http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/training-fuer-gesundes-altern-willkommen-auf-der-langstrecke-a-1153767.html">http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/training-fuer-gesundes-altern-willkommen-auf-der-langstrecke-a-1153767.html</a>	116
<b>Nordseezeitung</b> , 12.05.2017, „So jung, wie man sich fühlt“ S.11		118
<b>Nordseezeitung</b> , 11.05.2017, „Alt werden – jung bleiben“ S. 3		119
<b>Focus Online</b> , 08.04.2017, „Bis zu welchem Alter können Sie sich vorstellen, zu arbeiten?“	<a href="https://www.focus.de/finanzen/altersvorsorge/focus-leserdebate-bis-zu-welchem-alter-koennen-sie-sich-vorstellen-zu-arbeiten_id_6920361.html">https://www.focus.de/finanzen/altersvorsorge/focus-leserdebate-bis-zu-welchem-alter-koennen-sie-sich-vorstellen-zu-arbeiten_id_6920361.html</a>	120
<b>Süddeutsche Zeitung Online</b> , 03.03.2017, „Lachen und Karriere machen“	<a href="https://www.sueddeutsche.de/karriere/job-lachen-und-karriere-machen-1.3402866">https://www.sueddeutsche.de/karriere/job-lachen-und-karriere-machen-1.3402866</a>	121
<b>Gesundheitsmagazin der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse (ÖGKK)</b> , 03 / 2017 „Wie altern?“		124
<b>WESER-KURIER</b> , 16.02.2017 „Zeit für Optimisten“		128
<b>WESER-KURIER</b> , 15.02.2017 „Positive Einstellung bereichert das Management“	<a href="https://www.weser-kurier.de/bremen/bremens-wirtschaft_artikel,-Positive-Einstellung-bereichert-das-Management-_arid,1550965.html#nfy-reload">https://www.weser-kurier.de/bremen/bremens-wirtschaft_artikel,-Positive-Einstellung-bereichert-das-Management-_arid,1550965.html#nfy-reload</a>	129
<b>WESER-KURIER</b> , 12.02.2017 „Neugierde ist mein Antrieb. Ich möchte einfach alles wissen.“	<a href="https://www.weser-kurier.de/startseite_artikel,-Neugierde-ist-mein-Antrieb-Ich-moechte-einfach-alles-wissen-_arid,1548695.html">https://www.weser-kurier.de/startseite_artikel,-Neugierde-ist-mein-Antrieb-Ich-moechte-einfach-alles-wissen-_arid,1548695.html</a>	132
„1890“ <b>Das Magazin der Allianz</b> , 01/2017, „Wie alt möchten Sie werden?“		134

<b>Nürnberger Zeitung</b> , 03.11.2016 „Wie man älter wird und jung bleibt“	<a href="http://www.nordbayern.de/politik/wie-man-alter-wird-und-jung-bleibt-1.5594952?searched=true">http://www.nordbayern.de/politik/wie-man-alter-wird-und-jung-bleibt-1.5594952?searched=true</a>	136
<b>Süddeutsche Zeitung Online</b> , 03.11.2016 „Unsere Einstellung bestimmt, wie alt wir sind“	<a href="https://www.sueddeutsche.de/karriere/aeltere-mitarbeiter-in-unternehmen-unsere-einstellung-%20bestimmt-wie-alt-wir-sind-1.3224943">https://www.sueddeutsche.de/karriere/aeltere-mitarbeiter-in-unternehmen-unsere-einstellung-%20bestimmt-wie-alt-wir-sind-1.3224943</a>	140
<b>Augsburger Allgemeine</b> , 24.10.2016 Interview „Wie alt wir sind, können wir selbst entscheiden“	<a href="https://www.augsburger-allgemeine.de/bayern/Ex-Landsberger-Voelpel-Wie-alt-wir-sind-koennen-wir-selbst-entscheiden-id39519512.html">https://www.augsburger-allgemeine.de/bayern/Ex-Landsberger-Voelpel-Wie-alt-wir-sind-koennen-wir-selbst-entscheiden-id39519512.html</a>	143
<b>Augsburger Allgemeine</b> , 21.10.2016, Porträt „Intelligente Menschen sind länger wach“	<a href="https://www.augsburger-allgemeine.de/panorama/Sven-Voelpel-Intelligente-Menschen-sind-laenger-wach-id39466492.html">https://www.augsburger-allgemeine.de/panorama/Sven-Voelpel-Intelligente-Menschen-sind-laenger-wach-id39466492.html</a>	145
<b>Bild Online</b> , 10.2016, „Pflegen Sie Ihren Alters-Optimismus!“	<a href="https://www.bild.de/ratgeber/gesundheit/alter/warum-es-egal-ist-wie-alt-sie-sind-%2048322528.bild.html">https://www.bild.de/ratgeber/gesundheit/alter/warum-es-egal-ist-wie-alt-sie-sind-%2048322528.bild.html</a>	147
<b>EY ALTER</b> , Das Magazin der Daimler AG zur Ausstellung, 10.2016, „Chance Alter		150

**IHR HOROSKOP**  
24. April

Persönliche Sternendeutung! Nutzen Sie Ihr 15-minütiges Gratisgespräch unter 0800/5353508 (gebührenfrei)

Von **ERIKA HERRMANN**

**WIDDER**  
21.03. – 20.04.

**TAGES-TREND:** Einsatzfreudig und zuverlässig. **JOB/GELD:** Sie können mehr Verantwortung übernehmen und sich beruflich weiterentwickeln. **LIEBE:** Optische Reize machen Sie stark an. **GESUNDHEIT:** Sehr aktiv. Doch es besteht eine Neigung zu Spannungskopfschmerzen. **TIPP:** Einseitige Bewegungsabläufe meiden.

**STIER**  
21.04. – 20.05.

**TAGES-TREND:** Beruflich top, privat schwierig. **JOB/GELD:** Uranus fördert neue geschäftliche Kontakte. **LIEBE:** Sie brauchen Zeit zum Nachdenken. Ihr Partner hat dafür Verständnis. **GESUNDHEIT:** Empfindliche Füße. Achten Sie auf bequeme Schuhe. **TIPP:** Machen Sie nicht alles mit sich allein aus, fragen Sie auch mal eine vertraute Person um ihre Meinung.

**ZWILLINGE**  
21.05. – 21.06.

**TAGES-TREND:** Alles macht heute für Sie mehr Sinn. **JOB/GELD:** Sie können optimal auf Ihre Talente aufmerksam machen. **LIEBE:** Venus und Mars wecken den fröhlichen Charmeur in Ihnen. **GESUNDHEIT:** Musik kann sich heute sehr positiv auf Ihre Seele auswirken. **TIPP:** Bewegungstherapie oder Tanz macht jetzt viel Spaß.

**KREBS**  
22.06. – 22.07.

**TAGES-TREND:** Manches braucht mehr Zeit als gedacht. **JOB/GELD:** Ohne Flexibilität kommen Sie jetzt nicht voran. **LIEBE:** Sie zeigen sich sehr tolerant, das erleichtert das Miteinander. **GESUNDHEIT:** Nicht so stressresistent wie gewohnt. Auf ausreichend Pausen setzen. **TIPP:** Suchen Sie das klärende Gespräch, statt sich über eine Sache im Stillen zu ärgern.

**LÖWE**  
23.07. – 23.08.

**TAGES-TREND:** Sie fühlen sich neu beschwingt. **JOB/GELD:** Geschäftsverhandlungen laufen reibungslos. **LIEBE:** Sehr anziehende Ausstrahlung. Singles können beim Flirten punkten. **GESUNDHEIT:** Ihre enorme Mars-Kraft kann Sie zu Leichtsinns verleiten. Gehen Sie nicht permanent ans Limit. **TIPP:** Spontaneität bringt Sie weiter.

**JUNGFRAU**  
24.08. – 23.09.

**TAGES-TREND:** Positiv, ein Tag nach Maß. **JOB/GELD:** Jetzt können Sie klar und deutlich sagen, was Sie von einem Projekt halten. Man ist Ihnen für Ihre sachliche Einschätzung dankbar. **LIEBE:** Der Mond bringt neue Harmonie und erleichtert Aussprachen. **GESUNDHEIT:** Stress perlt heute regelrecht an Ihnen ab. **TIPP:** Wichtige Telefonate gleich am Vormittag führen.

**WAAGE**  
24.09. – 23.10.

**TAGES-TREND:** Top Intuition. **JOB/GELD:** Sie können andere gut motivieren und auf ein gemeinsames Ziel einwirken. **LIEBE:** Sie begeistern den Partner/Flirt mit Ihrer positiven Einstellung. Eine aktive Phase kündigt sich an. **GESUNDHEIT:** Großes Wohlbefinden. **TIPP:** Im privaten Bereich dürfen Sie auf Überraschungen setzen.

**SKORPION**  
24.10. – 22.11.

**TAGES-TREND:** Emotional und kreativ. **JOB/GELD:** Sie bringen neue Ideen ein, erhalten dadurch mehr Gestaltungsmöglichkeiten. **LIEBE:** Lassen Sie sich auf die Vorschläge des Partners ein, das tut Ihnen und der Beziehung gut. **GESUNDHEIT:** Ein guter Tag zum Entschlacken. **TIPP:** Neptun begünstigt Erholung im und am Wasser. Schwimmen ist heute der ideale Sport.

**SCHÜTZE**  
23.11. – 21.12.

**TAGES-TREND:** Angriffslustig. **JOB/GELD:** Neues Arbeiten ist gefragt, dann läuft es. **LIEBE:** Sie sind schnell entschlossen, sprechen jemanden, der Ihnen gefällt, kurzerhand an. **GESUNDHEIT:** Mars deutet gelegentliche Heftigkeit an. Nehmen Sie sich für alles ausreichend Zeit. **TIPP:** Unberechenbare Menschen oder Situationen meiden.

**STEINBOCK**  
22.12. – 20.01.

**TAGES-TREND:** Gute Balance in allen Bereichen. **JOB/GELD:** Sie können Kunden und Kollegen gut von Ihren Ideen überzeugen. **LIEBE:** Sie flirteten mit viel Charme bzw. eroberten den Partner auf neue Art und Weise. **GESUNDHEIT:** Ihre Disziplin hilft Ihnen, auf Dauer eine bessere Kondition aufzubauen. **TIPP:** Wohnraumdeko und alles, was Stillegefühl verlangt, gelingt besser.

**WASSERMANN**  
21.01. – 19.02.

**TAGES-TREND:** Stark. **JOB/GELD:** Kurzfristige Geschäfte laufen besser als jene, die auf lange Sicht angelegt sind. **LIEBE:** Nehmen Sie nicht nur, geben Sie auch. Die Balance stimmt heute nicht. **GESUNDHEIT:** Je abwechslungsreicher Sie die Freizeit gestalten, desto wohler fühlen Sie sich. **TIPP:** Genuss ja, aber mit Maß und Ziel.

**FISCHE**  
20.02. – 20.03.

**TAGES-TREND:** Mars kann leichten Stress verursachen. **JOB/GELD:** Gutes Gespür für Kunden und Kollegen. Sie beweisen das nötige Fingerspitzengefühl. **LIEBE:** Die Sterne fördern Ihre geneigte und vertraute Note. **GESUNDHEIT:** Lassen Sie den Tag langsamer angehen und nehmen Sie sich für alles mehr Zeit. **TIPP:** Bei sportlichem Training eher die sanfteren Methoden wählen.

**EIN GUTER TAG FÜR**

- Liebe
- Finanzen
- Gesundheit
- Sport/Bewegung
- Wellness/Entspannung
- Familie/Freunde
- Kommunikation

# FORSCHER SICHER: Jetzt wird jedes dritte Mädchen 100 Jahre alt



Fotos: MICHAEL HÜBNER

Herbert gönnt sich jeden Tag eine Zigarre, Hildegard hat nichts dagegen

**Hildegard (100) und Herbert Schulze (100)**  
„UNSERE BEIDEN SÖHNE MUSSTEN WIR BEERDIGEN“

**Ilse Badtke (101)**

„ICH TRINKE GERN MAL EIN GLÄSCHEN“



1942 haben Hildegard und Herbert Schulze geheiratet – den Stoff für ihr Kleid ließ sie sich aus Frankreich schicken

Berlin – Hildegard und Herbert Schulze trafen und verliebten sich vor 79 Jahren.

„Wir haben uns im Krieg kennengelernt und 1942 geheiratet. Ich war Diplom-Feuerwerker und arbeitete für die Luftwaffe auf dem Fliegerhorst Heiligengraben in Ostpreußen. Dort musste ich auf den Flügeln die Bomben scharf machen. Meine Frau hat dort als Sekretärin gearbeitet“, erzählt Herbert Schulze.

Im vergangenen Jahr ist er 100 Jahre alt geworden, seine Frau hat gerade ihren 100. Geburtstag gefeiert. „Jetzt nach dem 100. Geburtstag wird es ein bisschen unruhig, wir müssen abwarten, wie der Herrgott es mit uns meint. Wir sind auf Wartezeit, das macht uns natürlich Angst“, sagt Hildegard Schulze.

Die schwersten Stunden ihres Lebens sei der Tod ihrer beiden Söhne gewesen. Sohn Gerd (Diplom-Physiker) starb bei einem Arbeitsunfall im Alter von 51 Jahren, ihr Sohn Rainer mit 64 an Krebs. „Keine Worte können diesen Schmerz beschreiben, wenn man seine Kinder überlebt.“

Hildegard Schulze: „Es ist ein Geschenk, so alt zu werden. Aber wir können nicht mehr alles machen, was wir wollen. Das muss man auch ertragen können.“

Potsdam – Seit einhalb Jahren lebt Ilse Badtke in einem Pflegeheim in Potsdam. Sie ist klein und zierlich, feierte erst vor wenigen Wochen ihren 101. Geburtstag. „Ich nehme jeden Tag so, wie er ist, ich habe gelernt, mich nicht unterkriegen zu lassen“, sagt Badtke. Ihr Leben sei „nicht leicht“ gewesen – als junge Frau floh sie während des Zweiten Weltkrieges zu Fuß mit drei kleinen Kindern aus der ehemaligen Provinz Pommern. Sie betrieb mit ihrer Schwester einen Hof in Wismar, nur zwei Ochsenaugen halfen. „Ich bekam noch eine Tochter mit einem französischen Soldaten, der aber nach Frankreich zurückging. Ich ging dann nach Potsdam und machte dort eine Ausbildung als Berufsschullehrerin.“

In Potsdam blieb Badtke auch nach der Wende, ihr Sohn Gernot Badtke ist einer der bekanntesten Professoren für Sportmedizin. „Ich bin etwas früher, um das 60. Lebensjahr herum, in Rente gegangen, habe viel im Garten gearbeitet und auf meine Enkelkinder aufgepasst. Ich versuche, nicht daran zu denken, dass ich 101 Jahre alt bin. Seit meinem 40. Lebensjahr bin ich schwerhörig.“

WARUM IST SIE SO ALT GEWORDEN? „Ich weiß es nicht. Man gleitet so rein ins hohe Alter und versucht, die verschiedenen Situationen zu meistern. Ich habe nie geraucht, aber ich trinke gern mal ein Gläschen. Ich habe mein Leben lang frisch gekocht, bei uns gab es keine Fertiggerichte“, erzählt Badtke.

Den nächsten Generationen wünscht Ilse Badtke vor allem Frieden. „Es darf nie wieder Krieg in Europa geben.“

Von **LARISSA KRÜGER** und **STEFANIE MAY**

**Sind 65-Jährige in Deutschland bald junge Hüpfen?**

Fakt ist: Die Deutschen werden immer älter und älter und älter. Mehr als jedes dritte Mädchen (37 Prozent), das in diesem Jahr zur Welt kommt, wird 100 Jahre alt! Im Durchschnitt haben Mädchen zukünftig eine Lebenserwartung von 94,8 Jahren. Das haben Forscher des Rost-

cker Max-Planck-Instituts für demografische Forschung errechnet. Jungen werden im Schnitt immerhin 88,6 Jahre schaffen. Und 11 Prozent von ihnen werden mindestens 100 Jahre alt.

**MACHEN DIESE ZAHLEN JETZT ÄNGSTLICH ODER FROH?** Was bedeuten sie für Deutschland? Und wie ist es, 100 Jahre alt zu sein?

BILD sprach mit Hunderterjährigen und mit Zukunftsforscher Prof. Sven C. Voelpel (45) von der Jacobs University Bremen.

**BILD: Warum werden wir immer älter?**

Prof. Sven Voelpel: „Wir wissen heute, wie wir uns ernähren, bewegen müssen – und auch, wie wir medizinisch das Leben verlängern können. Als Folge nimmt die Lebenserwartung seit dem 18. Jahrhundert pro Generation um 8,5 Jahre zu.“

**BILD: Welche Folgen hat das für die Gesellschaft?**

Prof. Voelpel: „Die Art, wie wir zusammenleben, wird sich umkrempeln. Familie, Freunde und soziale Kontakte werden wichtiger werden. Schon heute gibt es Leih-Omas und Nachbarschafts-Projekte für mehr Zusammenhalt.“

**BILD: Was machen all die Alten in Zukunft?**

Prof. Voelpel: „Es wird noch mehr



Prof. Sven Voelpel (45) ist Ökonom, Alters- und Zukunftsforscher in Bremen

Möglichkeiten der Teilhabe für alte Menschen geben. Und das ist gut, denn wo Alt und Jung zusammenkommen, profitieren beide.

Deshalb wird auch das Ehrenamt für die alte Generation immer wichtiger werden. Die Gesellschaft wird erkennen, dass Alte eine Chance sind, kein Manko.“

**BILD: Die Ausgaben für die Rentenkasse sollen sich laut Prognosen bis 2060 verdreifachen! Werden wir deshalb alle bis 80 arbeiten müssen?**

Prof. Voelpel: „Wir werden sicherlich länger arbeiten, aber wir werden auch länger fit – und damit arbeitsfähig – sein. Dank steigender Produktivität können wir in Zukunft individueller arbeiten.“

Heißt: Wer schwer körperlich arbeitet, geht z. B. schon mit 55 in

Rente. Zum einen, weil er körperlich nicht mehr kann, und zum anderen, weil Maschinen seine kürzere Lebensarbeitszeit produktiver machen werden.

Wer geistig arbeitet, wird dagegen vielleicht noch mit 80 im Job sein, weil sein Wissen wichtig für die nächste Generation ist. In Schweden gibt es schon jetzt Modelle, die zeigen, dass so ein flexibles System funktioniert.“

**BILD: Schon jetzt sind mehr als 3 Millionen Deutsche pflegebedürftig. Werden wir in Zukunft jahrelang bettlägerig vor uns hinvegetieren?**

Prof. Voelpel: „Nein. Vor ein paar Jahrzehnten gingen 70-Jährige am Krückstock. Heute machen sie Weltreisen oder laufen Marathon. Wir werden seltener und später bettlägerig. Wir werden in Zukunft zwar älter, aber die 20 Jahre, die wir gewinnen, werden fitte Jahre sein.“

**BILD: Alle sind plötzlich fitter? Wirklich?**

Prof. Voelpel: „Ja. Grund ist auch hier das Wissen, wie wir gut altern. Rentner haben heute schon Schrittzähler, in Zukunft werden sie mit Roboter-Hunden spazieren gehen, die sie zudem an ihre Tabletten erinnern.“

Wir wissen heute schon, wie wir Alters-Krankheiten wie Demenz vorbeugen und verlangsamen. In ein paar Jahren werden wir sie vielleicht sogar heilen können.“

**BILD: Wird es in Zukunft schöner sein, 100 Jahre alt zu sein?**

Prof. Voelpel: „Definitiv. Ein Blick auf die letzten Jahrzehnte zeigt: Es geht uns immer besser und besser. Und die Lebensqualität wird durch den technischen Fortschritt noch mal enorm zunehmen. Am wichtigsten ist dabei: Optimismus.“

Alle Menschen, die über 100 Jahre alt wurden, waren lebensfroher. Klar ist: Nur wer das Leben liebt, lebt lange und glücklich.“



**Leopold Kuchwalek (102)**

„SCHWIMMEN UND DER GARTEN HALTEN MICH JUNG“

Berlin – Leopold Kuchwalek (102) ist Deutschlands ältester ehrenamtlicher Schwimmlehrer. Seit 36 Jahren bringt er Berliner Grundschulern das Schwimmen bei.

„Ich bin 1980 mit 63 Jahren in Rente gegangen und hatte plötzlich so viel Zeit. So bin ich zum Schwimmen gekommen“, erzählt Kuchwalek, der zuvor seine eigene Sanitär-Firma hatte. Sein Ehrenamt gibt Kuchwaleks Woche eine Struktur, es halte ihn jung. Und wenn er nicht im Schwimmbad

ist, arbeitet er in seinem Garten. Kuchwalek lebt allein in seinem Haus, seine Frau Hilde starb vor vier Jahren. „Wir waren 73 Jahre verheiratet. Seitdem bin ich sehr einsam, vor allem an den Abenden. Auch meine Freunde sind alle gestorben. Und Enkelkinder habe ich leider keine.“

Über sein hohes Alter bespricht sich Kuchwalek nicht – im Gegenteil. „Ich hatte ein sehr schönes, glückliches Leben, und ich wünsche mir noch ein langes Leben.“

**DAS SCHLIMMSTE IN SEINEM LEBEN?** Der Krieg, der Tod seiner Kameraden, seine Kriegsgefangenschaft in Stalingrad. „Im Krieg habe ich meinen Glauben verloren“, sagt er. Seine schönste Erinnerung? „Meine Frau nach dem Krieg wiederzusehen!“

Sein Alters-Geheimnis? „Ich habe immer auf meine Gesundheit geachtet, nie geraucht und wenig getrunken. Und morgens gibt es bei mir immer ein Rosinenbrot mit Butter, Frischkäse und Marmelade.“

Leopold hat nach eigener Aussage Tausenden Kindern das Schwimmen beigebracht. Sie nennen ihn liebevoll Leo

## INTERVIEW

# „Sage mir, wie du denkst und ich sage dir, wie alt du bist“

EIN INTERVIEW MIT PROF. DR. SVEN VOELPEL

”

Nahezu jeder Mensch hat den Wunsch, alt zu werden, viele aber möchten mit zunehmendem Alter ihren Geburtstag – vor allem einen runden – gar nicht mehr nennen. Leben wir in einer Gesellschaft, in der die „ewige Jugend“ regiert?

**in:** *Dr. Voelpel, begegnet Ihnen als Altersforscher dieses Ablehnen des Alters im Sinne von „in die Jahre kommen“ oft? Und wenn ja, wie gehen Sie als renommierter Altersforscher damit um?*

**Dr. Voelpel:** Ja, dieses Phänomen kenne ich. Immer wieder versuche ich, den Menschen diese Ablehnung zu nehmen und sie positiv zu sensibilisieren. Denn, und das ist erwiesen, allein durch eine positive Haltung zum Alter kann der Mensch bis zu 7,5 Jahre seiner Lebenszeit gewinnen.

**in:** *Sie selbst gehen offen mit Ihrem Alter um, deshalb darf ich sicher sagen, dass Sie Mitte 40 sind. Das ist natürlich ein Alter, in dem das Altern an sich noch keine große Rolle spielt. Meist steht man in diesem Alter mitten im Leben, oft in der sehr aktiven Phase, sowohl beruflich als auch privat.*

**Dr. Voelpel:** Die Wissenschaft sagt, dass es ab dem Alter von 40 wirklich stark bergab geht mit unserem Körper: Herz-Kreislauf-Funktionen, Muskelkraft und das Atemvolumen lassen nach.

Doch die gute Nachricht lautet: Dem sind wir nicht machtlos ausgeliefert. Mit konsequenter Übung geht es auch sehr schnell wieder aufwärts, nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Ich selbst mache mir das zunutze und achte wenig auf mein kalendarisches Alter. Dies errechnet sich nach dem Datum der Geburt und ist hinzunehmen. Viel interessanter aber ist das biologische Alter, das z. B. in der Handkraft gemessen werden kann. Aktuelle Forschungen zeigen, dass der Prozess des Alterns nur zu 30 Prozent durch die Gene bestimmt wird, die restlichen 70 Prozent kann man deutlich beeinflussen. Einflussfaktoren, wie schon kleine Veränderungen bei der Ernährung, der Bewegung oder beim Schlaf, erhöhen deutlich die Wahrscheinlichkeit, gesünder alt zu werden. Dieses Potenzial gilt es zu nutzen. Wir wissen heute zum Beispiel, dass Sport nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness erhöht. Bei der Ernährung wiederum zeigt sich



## INTERVIEW

### ZUR PERSON

Dr. Sven Voelpel ist Professor für Betriebswirtschaft an der Jacobs University Bremen und Gründungsdirektor sowie Leiter der WISE Group. Diese Forschergruppe untersucht Veränderungen, die durch den demografischen Wandel verursacht werden und deren Effekte innerhalb der Arbeitswelt.

Voelpel studierte als Doktorand an der Harvard University und begann 2001 seine Karriere im Bereich der Strategie- und Organisationslehre. Seitdem lehrte und forschte er an vielen renommierten Universitäten und Instituten weltweit. Sven Voelpel ist internationaler Bestsellerautor und Vortragsredner.

immer deutlicher, dass es nicht nur darum geht, was wir essen, sondern auch wie viel und wann.

**in:** „Man ist so alt, wie man sich fühlt“ ist der Satz, mit dem gerade ältere Menschen ihr Alter kommentieren. Was halten Sie davon?

**Dr. Voelpel:** Genau das ist der entscheidende Punkt, jung zu bleiben. Auch hier zeigen aktuelle Forschungsergebnisse: Wer jung denkt, ist jung! Alter ist Kopfsache! Genau wie unser Lebensstil beeinflusst die Lebenseinstellung unser Alter. Aktiv, agil, neugierig sein und am Ball bleiben – das alles hat eine positive Wirkung. Wenn wir Dinge tun, die uns Freude machen, hält uns das nachweislich jung und bringt neue Energie. In jeder Phase kann sich ein Mensch entwickeln, neu positionieren und seine Persönlichkeit um weitere Facetten bereichern. Ich kann jedem nur empfehlen: Streichen Sie den Satz „Dafür bin ich zu alt!“ und stürzen Sie sich ins pralle Leben.

**in:** Im Vergleich zur vorigen Generation erscheinen die heute frisch ins Rentenalter einsteigenden „Alten“ fit. Können wir da schon von einem Umdenken reden?

**Dr. Voelpel:** Ja, es hat sich über die letzten Generationen hinweg ein anderes Selbstverständnis für Menschen ab 60 Jahren entwickelt. Statistiken zeigen, dass die durchschnittliche Lebenserwartung gestiegen ist. Wir werden älter, bleiben aber auch wesentlich länger fit und agil – nicht zuletzt durch den medizinischen Fortschritt.

Heute beginnen viele Menschen nach ihrem Arbeitsleben noch einmal etwas ganz Neues, fangen an zu studieren, reisen um die Welt. Und das ist richtig so, denn unser Gehirn ist ein Muskel und möchte wie alle anderen Muskeln im Körper bis ins hohe Alter gefordert werden. Neugierig sein und neue Erfahrungen sammeln ist das beste

Fitnessprogramm für unsere grauen Zellen.

**in:** Ihr aktuelles Buch „Entscheide selbst, wie alt Du bist – Was die Forschung über das Jungbleiben weiß“ steht auf den Bestsellerlisten ganz oben. Nicht nur, weil Sie mit dem Thema den Nerv der Zeit getroffen haben, sondern auch, weil Sie anhand von neuen Forschungsergebnissen argumentieren.

**Dr. Voelpel:** Früher ging die Forschung davon aus, dass fast alles vorbestimmt ist. Inzwischen weiß man: Bis ins hohe Alter bildet unser Gehirn neue Synapsen, wenn es sie

## INTERVIEW

Dr. Sven Voelpels Buch „Entscheide selbst, wie alt du bist“ wurde über Nacht zum Spiegel-Bestseller. Das Buch war die Grundlage der Ausstellung „Ey Alter“ und machte es dort dreidimensional erfahrbar. Die Ausstellung war bis Januar 2019 in Berlin zu sehen.



braucht. Es kann regenerieren bzw. verloren gegangene Fähigkeiten können von anderen Regionen im Gehirn übernommen werden. Kreuzworträtsel und Denksportaufgaben trainieren isolierte Fähigkeiten, beispielsweise Faktenwissen. Ganz anders ist es mit komplexen Aufgaben: Sie fordern uns ganzheitlich! Wenn Sie also z. B. eine neue Sprache lernen, trainieren Sie das Gehirn auf ganzer Linie. Neugier ist dabei ein guter Motor: Man weiß auch, dass Tanzen einen sehr positiven Einfluss auf das biologische und das gefühlte Alter hat. Denn das Zusammenspiel von Bewegung, Koordination und das „im

Augenblick sein“ gepaart mit dem meist geselligen Austausch wirkt intensiver als jede Kur.

**in:** *Das bringt uns zum spannenden Punkt des sogenannten sozialen Alters. Viele Menschen ziehen sich, aus welchen Gründen auch immer, mit zunehmendem Alter aus Vereinen und dem gesellschaftlichem Leben zurück.*

**Dr. Voelpel:** Wer jung und fit bleiben will, nutzt die Chancen, die das Erfahrungsalter mit sich bringt, und bleibt im sozialen Umfeld aktiv. Der hohe Erfahrungsschatz, den man sich im Laufe des Lebens „erarbeitet“ hat, kann ein Geschenk für die nachfolgende Generation sein. Sowohl fachlich als auch auf der menschlichen Ebene. Soziale Aktivität hält bis ins hohe Alter jung, und eine generationsübergreifende Interaktion kann für alle Beteiligten ein Gewinn sein. Das konnten wir allerdings schon in der Vergangenheit beobachten, als es ganz normal war, dass mehrere Generationen zusammenlebten.

**in:** *Ihr Buch bringt den Leser noch viel tiefer in dieses interessante Thema. Sie sprechen von den 10 Geboten auf dem Weg, jung zu bleiben. Doch ganz zum Schluss: Können Sie uns noch einen schnellen Tipp geben?*

**Dr. Voelpel:** Fragen Sie sich einfach: Wann habe ich zum letzten

Mal etwas zum ersten Mal gemacht? Und richten Sie Ihr Gehirn positiv aus, z. B. indem Sie sich abends bewusst machen, was Sie am Tag wirklich glücklich gemacht hat.

**in:** *Dr. Voelpel, ganz herzlichen Dank für das wirklich spannende Interview, gespickt mit dem einen oder anderen Tipp, uns zu verjüngen.*

Das Gespräch führte Gaby Kißmer



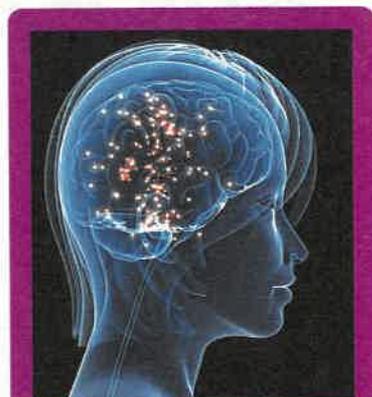


**ERFREUEN SIE SICH AN SCHÖNEN ERINNERUNGEN**  
Dankbarkeit und Optimismus halten jung



### Schlafen Sie genug

Forscher haben entdeckt, dass Schlaf weniger der Erholung dient, als der **Verarbeitung von Gedächtnisinhalten**. Wer sich im mittleren Lebensalter bereits **gute Schlafgewohnheiten aneignet** (z. B. feste Schlafroutrinen, Verzicht auf Koffein, Nikotin und Alkohol sechs Stunden vorm Zubettgehen), kann Schlafverlust und dadurch bedingten geistigen Abbau im Alter entgegenwirken.



### Seien Sie achtsam

Das Alter steigert die Fähigkeit, das **Wichtige zu sehen** und das Unwichtige zu vergessen. Die Erfahrung der knappen Lebenszeit bewirkt eine **intensive Wertschätzung der verbleibenden Zeit**. Achtsamkeitstraining (z. B. Meditation) kann diese Konzentration auf das Hier und Jetzt noch stärken. Zudem reduziert es Stress und bringt den Geist in Schwung.

### suchen Sie, immer dankbar zu sein

Dankbarkeit hilft, unsere Gesundheit, Wohlbefinden und unsere **psychische Abwehrkraft zu stärken**. Internationale Forscherteams haben das durch Studien herausgefunden. Notieren Sie sich in einem Tagebuch täglich, für was Sie dankbar sind – das hebt nachweislich nach wenigen Wochen die Stimmung. **Dem Altern mit Optimismus entgegen, hat messbar positive Auswirkungen auf das Gehirn.**



### Schwelgen Sie unbedingt in Erinnerungen

Nostalgie tut Menschen gut: Männer und Frauen, die regelmäßig in Erinnerungen schwelgen, sind **psychisch gesünder** als Altersgenossen, die sich keinen **nostalgischen Reizen** aussetzen. Das fanden Wissenschaftler heraus. Neben Plauderrunden mit alten Freunden und dem Blättern in Fotoalben kann auch **ein Blick in das Magazin RETRO** (Bauer Verlag, im Handel erhältlich) sentimentale Erinnerungen wecken: Achtmal im Jahr bietet die Zeitschrift **Geschichten von Stars, die Sie seit Ihrer Kindheit begleiten**. Dazu die besten Modetrends aus vergangenen Jahrzehnten – vieles mit Original-Schwarz-Weiß-Fotos jener Tage.



## 3 Fragen an den Experten



Sven Voelpel ist Buchautor, Altersforscher und Professor für Betriebswirtschaft

### 1. Wie wichtig ist die innere Einstellung fürs Altern?

Extrem wichtig. Mit einer **positiven Einstellung zum Altern können Sie nachweislich 7,5 Jahre hinzugewinnen**. Auch mit Ihrem Selbstbild steuern Sie die Art, wie Sie altern. Wenn Sie sich als gebrechlichen Menschen sehen, altern Sie anders, als wenn Sie sich selbst als jung und aktiv wahrnehmen.

### 2. Was ist der wichtigste Aspekt fürs Jungbleiben?

Besonders wichtig ist die positive Einstellung, einfach **Freude am Leben zu haben**. Studien zeigen ebenfalls immer wieder, wie wichtig Bewegung an der frischen Luft ist. **Dreimal die Woche aktiv eine Stunde spazieren zu gehen**, steigert die Intelligenz messbar. **Ausreichend zu schlafen**, ist ebenso wichtig, denn im Schlaf speichert unser Hirn Erlebtes ab. Außerdem benötigen wir ihn, um entzündlichen Prozessen im Gehirn entgegenzuwirken, die Alzheimer auslösen können.

### 3. Welchen Tipp haben Sie für mehr geistige Fitness?

**Im Alltag flexibel bleiben**. Immer wieder neue Sachen auszuprobieren oder Gewohntes mal anders zu tun, z. B. die Zähne mit der anderen Hand zu putzen. Das regt das Gehirn dazu an, neue Zellen zu bilden. **Abwechslung beugt Alzheimer vor**.

### BUCH-TIPP



**Entscheide selbst, wie alt du bist – Was die Forschung über das Jungbleiben weiß.** Von Sven Voelpel. 14,99 Euro, Rowohlt

# Elbe-Jeetzel-Zeitung

NACHRICHTEN FÜR LÜCHOW-DANNENBERG

BLICK IN DIE WELT • PANORAMA

JEANNE CALMENT

## Mit 122 die älteste Frau der Welt - war alles nur Betrug?



Die Französin Jeanne Calment gilt als ältester Mensch der Welt. Sie starb mit 122 Jahre und 164 Tagen.

04.01.2019

Für Altersforscher galt sie als Wunder: Jeanne Calment starb 1997 mit 122 Jahren und gilt seither als ältester Mensch der Welt. Doch jetzt erheben Experten Betrugsvorwürfe.

Gott müsse sie vergessen haben, witzelte Jeanne Calment gerne. Und tatsächlich schien die Französin vom Leben gesegnet worden zu sein: Mit 122 Jahren und 164 Tagen starb Jeanne Calment als ältester Mensch der Welt und gilt seit ihrem Tod 1997 als kleines medizinisches Wunder. Doch jetzt gehen Wissenschaftler davon aus, dass alles nur Betrug war.

Die beiden russischen Forscher Nikolai Sak und Waleri Nowosek behaupten, dass Calment bereits viel früher, nämlich im Alter von 59 Jahren an einer Rippenfellentzündung verstorben ist. Damals soll ihre einzige Tochter Yvonne ihre Identität angenommen haben - um die Erbschaftssteuer zu umgehen.

Über Monate hinweg untersuchten die beiden Russen, Fotos, Zeitungsberichte und Personenregister, ihre Ergebnisse veröffentlichten sie nun auf ResearchGate unter dem Titel: "Jeanne Calment: Das Geheimnis der Langlebigkeit".

## Jeanne Calment rauchte bis kurz vor ihren Tod

In Interviews sagte Jeanne Calment, ihr Geheimnis des hohen Alters seien der Genuss von Olivenöl, Knoblauch und Portwein. Im stolzen Alter von 85 Jahren fing die Französin angeblich das Fechten an, fuhr als 100-Jährige noch Fahrrad, rauchte kurz bis vor ihren Tod und nahm mit 120 Jahren eine Techno-CD auf.

Sak und Nowosek konnte die Geschichte der fidele 120-Jährigen nicht überzeugen. Sie kamen nach ihrer Recherche zu dem Schluss, dass es sich bei der 1997 Verstorbenen unmöglich um Jeanne handeln konnte. In ihren Forschungsergebnissen fügten sie unter anderem an, dass die Muskulatur nicht dem Alter von Jeanne entsprach.

## 17 Indizien, keine Beweise

Insgesamt führen die russischen Forscher 17 Indizien auf, mit denen sie belegen wollen, dass es sich bei der ältesten Frau der Welt, die mit ihren stolzen 122 Jahren im Guinness Buch steht, um Betrug handelt. Unter anderem beziehen sich die Forscher auf die Sterbeurkunde von Tochter Yvonne, die offiziell 1934 verstorben sein soll. Ausgestellt wurde sie von einer Person ohne medizinischen Abschluss. Auch der Personalausweis von Jeanne lässt zweifeln, ob sie es tatsächlich war, die 1997 verstarb: Angaben über Augenfarbe und Körpergröße stimmen nicht mit der späteren Jeanne überein. Ein Großteil der alten Familienfotos wurde vernichtet.

In ihren Aussagen tauchen immer wieder Unstimmigkeiten auf. Wie ihre Erinnerung an den Maler Van Gogh, der bei seinem angeblichen Aufenthalt in Jeannes Heimatstadt Arles bereits zwei Jahre tot war.

## „Jeder kann sein Leben um 10-30 Jahre verlängern“

„Es gibt in der Geschichte sicherlich einige Unstimmigkeiten. Aber es kommt auch darauf an, wann Jeanne befragt wurde. Wenn man eine über 100-Jährige befragt, kann man nicht davon ausgehen, dass alles stimmt“, sagt Professor Sven Voelpel von der Jacobs University Bremen. Für den Altersforscher ist es nicht entscheidend, ob der älteste Mensch der Welt nun 122 Jahre alt oder 119 Jahre geworden ist. Dass ein Mensch ein solches Alter erreicht, ist für ihn durchaus denkbar. „Wir können unsere Lebensweise optimieren. Durch den medizinischen und technische Fortschritt und die Wissensexplosion, insbesondere in der Altersforschung der letzten Jahre, hat sich unsere durchschnittliche Lebenserwartung stark erhöht und jeder kann, durch sehr einfache Verhaltensänderungen, seine Lebenszeit um 10-30 Jahre verlängern“, so Voelpel.

## Sarah Knauss mit 119 Jahren würde auf Jeanne Calment folgen

Sollte Jeanne Calment der Titel des ältesten Menschen aberkannt werden, würde ihr die Amerikanerin Sarah Knauss mit 119 Jahren und 97 Tagen folgen. Von den noch lebenden Menschen sind die ältesten derzeit 115 Jahre alt - für sie dürfte es schwierig werden, den Rekord zu erreichen: Ab dem 100. Geburtstag liegt die Wahrscheinlichkeit, ein Jahr älter zu werden, bei 0,5 Prozent.

Bei Guinness World Records wird über Jeanne Calment derzeit diskutiert. „Wir sind über die neuesten Nachrichten über Jeanne Louise Calment informiert. Für jede älteste Person werden umfangreiche Untersuchungen von Experten in diesem Gebiet durchgeführt“, so eine Sprecherin von Guinness World Records zum RedaktionsNetzwerk Deutschland. „Sie wurden über die aktuelle Situation informiert.“

**NEU!**  
Zum  
Sammeln

Mein Ratgeber-Buch von **Zeit für mich**

01/2019  
Deutschland 5,95 €  
Österreich 6,70 €



# Nr. 1: Mein Vorsorge-Planer

... FÜR DIE BESSERE  
HÄLFTE DES LEBENS

> **GESUNDHEITS-  
SPRECHSTUNDE**

**10** Körper-  
signale  
richtig deuten

> **GROSSER  
FINANZPLANER**

**Mehr Bares**  
für die besten Jahre

> **Aktiv im  
Ruhestand –**  
so klappt es

> **MEINE WOHNUNG  
DENKT MIT**

**Clevere  
Technik,**  
die den Alltag  
erleichtert

> **Ich bin dann mal weg!**  
**Trend E-Bike**  
Alle Vorteile auf einen Blick  
**PLUS:** Sicherheit,  
Test, Urteile



Hannelore Hoger, 76,  
und Tochter Nina, 57

*„Wir sind  
füreinander  
da, egal was  
kommt!“*

**ALLE FORMULARE  
ZU  
Vollmacht &  
Verfügung**  
*zum Heraustrennen*

# Wir stellen unsere Top-Experten vor

Den richtigen Ansprechpartner für die Themen rund um Vorsorge zu finden ist manchmal gar nicht so einfach. Wir haben die besten Experten versammelt.

Sie geben **wertvolle Ratschläge, kluge Hinweise** und sorgen dafür, dass wir uns gut vorbereitet fühlen – für die bessere Hälfte des Lebens

## Dr. Holger Stichnoth

Der Volkswirt arbeitet seit 2009 beim Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung in Mannheim. Eines seiner Schwerpunktthemen ist die Entwicklung der Altersarmut in Deutschland. Nach seiner Meinung reicht das Rentensystem nicht aus.  
zew.de



J. 21

## Prof. Dr. Peter Haan

Der Wirtschaftsprofessor vom Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung Berlin kennt sich wie kaum ein Zweiter mit dem Thema Altersarmut in Deutschland aus. Vor allem alleinstehende Frauen sind als Rentnerinnen oft stark betroffen. Er rät zur Vorsorge in jungen Jahren.  
diw.de



J. 22

## Prof. Dr.-Ing. Thomas Jocher

Er leitet das Institut für Wohnen und Entwerfen an der Universität Stuttgart. Der Experte entwickelt Häuser und Wohnungen, die sich rasch unterschiedlichen Bedürfnissen anpassen lassen, ohne allzu große Kosten zu produzieren.  
readyhome.de



J. 37

## Dorothee Döring

Die Lebens- und Konfliktberaterin zeigt Lösungswege auf bei Problemen in Familie und Partnerschaft, bietet Seminare auch im Hinblick auf Mutter-Tochter-Konflikte und Emotions-Management. Ihr Credo: Veränderung ist jederzeit möglich.  
dorotheedoering.de



J. 52

## Prof. Sven C. Voelpel

Er studierte Wirtschaft und Soziologie, ist heute Professor an der Jacobs University Bremen. Seine Leidenschaft gilt der Alters- und Weisheitsforschung. Sein Tipp: Bleiben Sie neugierig und stürzen Sie sich immer wieder in Neues!



J. 64

svenvoelpel.com

## Dr. Tobias Weigl

Der Bonner Schmerzforscher leitet eine Forschungsgruppe an der Universität Bonn und zugleich die 2012 gegründete Bomedus GmbH, die Medizingeräte auf Neuromodulations-Basis zur Schmerzlinderung entwickelt und vertreibt.



J. 66

bomedus.com

## Waltraut Rehms

Die Buchautorin leidet unter Asthma. Sie suchte eine Selbsthilfegruppe, um sich auszutauschen. Fündig wurde sie nicht – und gründete daraufhin selbst eine. Und dazu kann sie nur allen Betroffenen raten. Denn: „Das Miteinander verändert das Leben“, sagt sie.  
asthma-shg-atemlos.de



J. 89

## Rolf Helmerdig

Der Betriebswirt im Ruhestand leitet das Hamburger Büro des Senior Experten Service (SES). Er sucht Fachleute aus allen Branchen, die ehrenamtlich im Ausland oder in Deutschland Hilfe zur Selbsthilfe geben wollen.



J. 96

ses-bonn.de

## Prof. Dr. Jürgen Deller

Der Wirtschaftspsychologe und Sprecher des Instituts für Management & Organisation an der Leuphana Universität Lüneburg ist Experte auf dem Gebiet des demografischen Wandels in Unternehmen und forscht zu Silver Workern.  
leuphana.de



J. 97

## Bente Grimm

Die Soziologin ist Projektleiterin beim Institut für Tourismus und Bäderforschung in Nordeuropa (NIT), das für die Forschungsgemeinschaft Reisen und Urlaub e. V. (FUR) die jährliche Reiseanalyse erstellt. Zu ihren Schwerpunkten gehört die Altersgruppe 50 plus.  
fur.de



J. 103

Fotos: privatv

# „Jung bleiben beginnt im Kopf!“

Freuen wir uns auf die nächsten Jahre und nehmen wir das Leben als spannendes Abenteuer an – diese Einstellung nennt unser Experte Prof. Sven C. Voelpel positives Priming. Die Zauberformel für ewige Jugend!

Er klingt ein bisschen verrückt, dieser Professor aus Bremen. Sven C. Voelpel behauptet, dass wir selbst bestimmen können, wie alt wir sind. Und er redet nicht von Ernährungstipps oder Körperoptimierungsplänen, sondern von unserer inneren Einstellung: „Ich weiß, wovon es abhängt, ob wir verbittert und krank werden oder gesund und glücklich bleiben.“ In diesem Sinne hat er einen Ratgeber geschrieben, der zum Bestseller wurde: „Entscheide selbst, wie alt du bist“. Wir gingen seinen Thesen auf den Grund und sprachen mit ihm.

**Wenn Goethe sich mit 65 zur Ruhe gesetzt hätte, wäre die Welt um wertvolle Kulturgüter ärmer**

Positives Priming gehört für Voelpel zu den Schlüsselbegriffen. „Studien zeigen“, so der Professor, „dass sich bei älteren Menschen, die mit negativen Begriffen zum Alter konfrontiert



**Prof. Sven C. Voelpel, 45**, lehrt an der Jacobs University Bremen. Sein Interesse gilt der Alters- und Weisheitsforschung

wurden, die Anzahl innovativer Ideen halbiert hat. Bei denjenigen jedoch, die positiv auf das Alter eingestimmt wurden, verdoppelte sich die Anzahl innovativer Ideen. Das sind 400 Prozent Leistungsunterschied. Dieses sogenannte positive Priming funktioniert übrigens nicht nur in der Arbeitswelt, sondern beansprucht unser Denken in allen Lebenslagen.“ Somit beeinflussen uns die vorherrschenden Bilder, die Alter mit Defiziten gleichsetzen und die mit Demenz, Pflegebedürftigkeit und Gebrechlichkeit einhergehen, auf sehr negative Weise. Positives Denken hingegen, das Lernen von Neuem in jedem Alter, die Neugier aufs Leben, setzt ungeahntes Potenzial frei.



## Typisch jung?

Hör doch zu, wenn ich mit dir rede!

Jetzt mach das mal ordentlich

Verwöhnt!

DIR FEHLT DIE ERFAHRUNG

Unzuverlässig

Nee, „La Traviata“ ist nicht von Beyoncé

**Gehen wir positiv an geistige Herausforderungen heran, erzielen wir bessere Ergebnisse** Nicht jeder erkrankt an Demenz, auch nicht im hohen Alter. Voelpel: „Es ist gut, sich jung zu fühlen. Denn das macht aktiv und kann uns, wie eine Langzeitstudie ergab, über sieben Jahre länger leben lassen. Hier kommt übrigens das Phänomen der selbsterfüllenden Prophezeiung zum Tragen: Menschen, die überzeugt vom Funktionieren ihres Gedächtnisses sind, prägen sich Dinge unbewusst besser ein, stellen unnötige Störfaktoren ab und bleiben damit leistungsfähiger. Das heißt also, Alter ist Kopf- und Einstellungssache – die Redewendung, man sei so alt, wie man sich fühle, stimmt sogar vom wissenschaftlichen Standpunkt aus gesehen. Hinzu kommt natürlich,

Sogar wissenschaftlich gesehen sind wir nur so alt, wie wir uns fühlen

**Ein 40-Jähriger kann im Job langsamer sein als ein 60-Jähriger** Jüngere Mitarbeiter sind vielleicht öfter enthusiastischer, schneller und

## Typisch alt?

Naja, in deinem Alter ...

Deine beste Zeit hast du hinter dir

Laaaaangsam

DU GLAUBST DOCH, „BROWSER“ IST 'NE DUSCHE

Deine Geschichten kann doch keiner mehr hören

dass die verbesserte medizinische Versorgung uns in der Regel später altern lässt: Die 60-Jährigen sind heute biologisch betrachtet weitaus jünger als die vor 100 Jahren.“

**Das Wissen um die Möglichkeiten sowie positive Erfahrungen sprengen Altersgrenzen**

Voelpel ist von dem enormen Einfluss unseres Lebensstils und unserer Lebenseinstellung auf unser Alter überzeugt. Habe ich Interesse an meinem Umfeld, an Kultur, Sport, Politik? Habe ich gute soziale Beziehungen? Bin ich neugierig, offen für Unbekanntes? Das sind nur einige der Kriterien.

„Der Effekt der selbsterfüllenden Prophezeiung ist gleichbedeutend mit dem in der Medizin bekannten Placeboeffekt“, so Voelpel. „Der Glaube an die eigene Leistungskraft, auch Selbstwirksamkeit genannt, kann die tatsächliche Produktivität eines Menschen um 30 bis 40 Prozent beflügeln!“

kreativer als ältere Mitarbeiter. „Aber“, so erklärt Voelpel, „ältere Mitarbeiter machen vieles durch ihre Erfahrung, ihre Umsicht und schlicht ihr breiteres Wissen wett. Sie sind auch oftmals diejenigen, die emotional stabiler und ausdauernder sind. Das sollten Arbeitgeber zu nutzen wissen.“

**Neugier aufs Leben – das hält uns jung**

**Fazit:** Wer im Alter körperlich und mental aktiv ist, bleibt länger fit und geistig rege. „Seien Sie neugierig und wagen Sie immer wieder mal was Neues“, rät Voelpel.

## EY ALTER – du kannst dich mal kennenlernen!

Von Reaktionsfähigkeit bis Lebenserfahrung, von Wahrnehmung bis Denkfähigkeit: In der Wanderausstellung mit 20 interessanten Mitmach-Stationen dreht sich alles ums Alter. Die interaktive Ausstellung basiert auf dem Bestseller von Prof. Voelpel und wurde im Gasometer Berlin zum Publikumsmagneten. Der nächste Ausstellungsort wird auf der Homepage bekannt gegeben: [www.eyalter.com](http://www.eyalter.com).

**DER SPIEGEL**

# COACHING

**Jung  
bleiben**

**Richtig  
essen**

**Souverän  
sein**

**Mehr  
bewegen**

**Fair  
streiten**

**Erfolgreich  
fasten**

## So geht's mir gut

**Sechs Trainingsprogramme,  
mit denen Sie  
Ihr Leben managen können**



4 192300 612956 01

1/2019 DEUTSCHLAND € 12,95 ÖSTERREICH € 15,- SCHWEIZ SFR 22,50  
Benelux € 15,- Dänemark dkr 139,95 Frankreich € 16,80 Griechenland € 18,80 Italien € 16,80 Polen zł 90,-  
Portugal € 16,80 Spanien € 16,80 Ungarn Ft 6180,-



Welt-im-Wandel.tv

»Das Magazin« - Heft 17 - Januar 2019

Anders Leben - Neues Heilwissen - Alternative Gesundheit - Umwelt - Mystiken - Phänomene - Einzelheft 6,50 Euro

# Entscheide selbst, wie alt du bist

Was die Forschung über das Jungbleiben weiss



## Was heisst hier «ALTER»?!

Bei Shakespeare war die Welt noch in Ordnung. «Sieben Akte» währt unser Leben, heißt es in seiner Komödie *Wie es euch gefällt*: Auf das Kind folgt der Schulbube und auf ihn «der Verliebte, der wie ein Ofen seufzt». Dieser wird abgelöst durch den schneidigen Soldaten und den Berufstätigen «mit rundem Bauche». Als sechster Lebensakt folgt dann das Alter, keine schöne Zeit mit «Brill auf der Nase» und «verschrumpften Lenden». Im siebten Akt schließlich kehren wir zum Anfang zurück und enden als kindische Greise, zahnlos, gehörlos, hilflos. Es führt kein Weg daran vorbei: «Die ganze Welt ist eine Bühne / Und alle



Prof. Dr. SVEN C. VOELPEL

Fraun und Männer bloße Spieler», die dem vorgezeichneten Pfad des Alterns nicht entrinnen können.

<sup>1</sup> Doch sieht es heute wirklich immer noch genauso aus? Gerade komme ich von einem sechzigsten Geburtstag. Viele Brillenträger, zugegeben. Aber «verschrumpfte Lenden»? Einer der Gäste, die zweite Ehe gerade hinter sich, turtelte am Buffet mit Kandidatin Nummer drei, die sicher 20 Jahre jünger war als er selbst. Das Geburtstagskind trug königsblaue Seide und wäre glatt als Mittvierzigerin durchgegangen. Der Vater der Jubilarin war eigens aus Berlin

eingeflogen, trotz seiner immerhin 94 Lenze. Dank kleiner technischer Hilfsmittel hört und sieht er übrigens ausgezeichnet. Würde Shakespeare in diese Welt katapultiert – er wäre ohne jeden Zweifel hoffnungslos verwirrt.

<sup>1</sup> **William Shakespeare**, Wie es euch gefällt, II, 7.

Keine Frage – die Geschichte des Alters muss neu geschrieben werden. Sicher, es gibt sie nach wie vor: die Senioren in beigem Popeline, die auf der Parkbank übereinkommen, dass früher alles besser war; die Frührentner, die mit Ende 50 in die Altersteilzeit geschickt wurden, nicht selten gegen ihren Willen; die kurzatmigen Mittsechziger mit «rundem Bauche», Dauergäste in ärztlichen Wartezimmern. Aber das Leben ist den Altersklischees, die sich hartnäckig in vielen Köpfen halten, längst davon gelaufen. Die Werbeindustrie als Seismograph gesellschaftlicher Entwicklungen hat das längst erkannt und die «Senioren» von gestern durch «Best Ager», «Silver Surfer», «Master Consumer», «Golden Ager» oder schlicht die «Generation 50plus» ersetzt. Die Entwicklung ist nicht von der Hand zu weisen und so lautete die Kernthese dieses Buches: «Das» Alter als uniforme, in Zahlen messbare «dritte» Lebensphase gibt es nicht mehr, und es wird sie in Zukunft noch viel weniger geben. Erstmals in der Geschichte haben wir die Chance, maßgeblich selbst zu bestimmen, ob wir alt werden – oder nur älter. Zumindest in den Industrienationen werden die Altersgrenzen mehr und mehr durcheinander gewirbelt. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit meinem Team an der Jacobs University Bremen mit dem demographischen Wandel und seinen Folgen. 2007 habe ich mit den Partner-

unternehmen Daimler, Deutsche Bahn, Deutsche Bank, EnBW, Lonza, Otto und Volkswagen sowie kurz darauf folgend Mars das WDN – WISE Demografie Netzwerk<sup>2</sup> gegründet. Seitdem haben wir gemeinsam mit zahlreichen namhaften Unternehmen Forschungsprojekte zum Potenzial von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern unterschiedlicher Altersstufen durchgeführt. Dabei habe ich mich von vielen meiner Vorurteile über das Alter verabschiedet und sehe meinem eigenen Leben jenseits der 70, 80 – und mit etwas Glück sogar jenseits der 90 – sehr gelassen und mit Vorfreude entgegen. Doch man muss nicht unbedingt Forscher sein, um zu dieser Erkenntnis zu gelangen. Schon die regelmäßigen Meldungen rund um das Thema in der Presse genügen, um immer wieder ins Staunen zu geraten und die eigenen Erwartungen, was in welchem Alter möglich ist, gründlich zu revidieren. Hier nur eine kleine Auswahl von Beispielen:

Wir leben in einer Welt, in der ...

... **Vierjährige** als professionelle Schlagzeuger Konzerte geben (Julian Pavone, USA).

... **Neunjährige** für einen Oscar nominiert werden (Quvenzhané Wallis, USA).

... **17-Jährige** den Friedensnobelpreis bekommen (Malala Yousafzai, Pakistan).

... **30-Jährige** es zum Selfmade-Milliardär bringen (Dustin Moskovitz, USA).

... **60-Jährige** noch einmal Vierlingsmutter werden (Annegret Raunigk, Deutschland).

... **70-jährige** auf dem Laufsteg brillie-

ren oder im Digital Business als Talentscouts unterwegs sind (Model Eveline Hall und SAP-Gründer Hasso Plattner, beide Deutschland).

... **80-Jährige** den Mount Everest besteigen oder die internationale Modebranche aufmischen (Yu "ichiro" Miura, Japan, und Karl Lagerfeld, Deutschland).

... **fast 90-Jährige** im Bürgermeisteramt bestätigt werden (Josef Rüdell, Windhagen im Landkreis Neuwied).

... **100-Jährige** Marathon laufen (Fauja Singh, Großbritannien).

<sup>2</sup> Siehe [www.wdn-online.de](http://www.wdn-online.de)

Einzelfälle? Ausnahmen, die doch nur die Regel bestätigen? Jein. Sicher kann nicht jeder mit 100 noch einen Marathon laufen. Doch die erstaunlich fitten «Alten» sind überall. Jeder meiner Doktorandinnen und jedem meiner Doktoranden, und zwar ohne Ausnahme, fällt eine 90-jährige Großtante, Nachbarin oder Großmutter ein, die topfit allein lebt und sich die Zeit mit Lesezirkeln, Gartenarbeit, Spaziergehen und Kochen vertribt. Immer mehr Mitglieder der Generation 50plus sind um einiges aktiver und agiler als viele in der Generation ihrer Enkelkinder. Der Senior Experten Service (SES) in Bonn zählt inzwischen mehr als 10 000 Mitglieder, die in über 23 000 Einsätzen ihr Wissen in Entwicklungsprojekte in 161 Ländern eingebracht haben – ihr Durchschnittsalter liegt bei 67.<sup>3</sup> Die viel diskutierte «Flexi-Rente» stellt zumindest für einen Teil der Älteren ganz offenbar eher willkommene Chance als Bedrohung dar.

Noch mögen sie sich in der Minderheit

befinden. Doch allmählich sickert die von Hirnforschern, Biologen, Medizinern, Sportwissenschaftlern beobachtete sogenannte Plastizität der menschlichen Natur ins Alltagsbewusstsein und entfaltet dort ihre ermutigende und motivierende Wirkung.

Plastizität bedeutet in diesem Zusammenhang so viel wie die Anpassungsfähigkeit und die Wandelbarkeit von Körper wie Geist, und zwar je nach Beanspruchung und Training. Weder unsere Muskeln noch unsere Grauen Zellen sind nämlich einfach, wie sie sind, sondern sie reagieren auf das, was wir mit ihnen anstellen. Unser Lebensstil und unsere Lebenseinstellung beeinflussen stärker als unsere Biologie, wie gesund und lebenshungrig wir sind – ob nun mit 30 oder mit 70. Das Plastizitätsversprechen lautet daher: Wir können das Alter

<sup>3</sup>Siehe [www.ses-bonn.de/senior-experten.html](http://www.ses-bonn.de/senior-experten.html) (Zugriff am 13.03.2016)

als Phase der nachlassenden Kräfte, des Siechtums und des Rückzugs aus gesellschaftlicher Teilhabe aushebeln oder zumindest sehr weit nach hinten verschieben; vorausgesetzt, dass wir – jeder für sich – bereit sind, entsprechende Anstrengungen zu unternehmen. Einen sehr konkreten Anreiz hierfür liefert uns die stetig steigende Lebenserwartung, denn die Alterspyramide mit vielen Jungen an der Basis und wenigen Alten an der Spitze verwandelt sich allmählich in eine dicke Säule mit immer weniger Jungen und immer mehr Alten. Diese Veränderung in der Bevölkerungsstruktur lässt Unternehmen inzwischen darüber nachdenken, ob es klug ist, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über 50, die fitter sind als ihre Väter und Mütter

mit Ende 30, einfach zum alten Eisen zu sortieren. Zudem ermöglicht uns der medizinische Fortschritt ein erfülltes Leben im Alter, indem er Krankheiten im **Zaum** hält, die noch unseren Eltern und Großeltern das Leben vergällten oder **gar** verkürzten.

Wir können sehr viel dafür tun, unser Leben bis zum letzten Atemzug zu genießen. Und wir bekommen immer mehr Gelegenheit dazu: Derzeit steigt die durchschnittliche Lebenserwartung mit jedem Jahrzehnt um etwa 2,5 Jahre. Jede neue Generation lebt also im **Schnitt** 7,5 Jahre länger als die vorherige. Wer heute 60 ist, hat eine Chance von deutlich mehr als 10 Prozent, **älter als 95** zu werden. Google, inzwischen ein Tochterunternehmen von Alphabet Inc.; arbeitet mit Forschungsinstitutionen wie X (früher Google X) und Calico pressewirksam an unserer «Unsterblichkeit», zumindest aber daran, dank Gentechnik und Nanomedizin die unsere Lebenserwartung weiter entscheidend zu verlängern.<sup>4</sup>

<sup>4</sup>Siehe **Frankfurter Allgemeine Zeitung** vom 31.10.2014: Google versucht sich auch mal an der Unsterblichkeit.

Vielleicht wird es in nicht allzu ferner Zeit Ü-80-Partys und Lauftreffs für Methusalems geben. Doch statt uns darüber zu freuen und unsere Möglichkeiten zu nutzen, erstarren wir angesichts der sich verändernden Alterspyramide wie das sprichwörtliche Kaninchen vor der Schlange. Noch immer gilt für viele Menschen die Gleichung «Alter = Defizit». Versicherungskonzerne rechnen uns vor, dass wir für unsere Rentenbeiträge einfach zu spät sterben («länger leben als das Geld reicht»), die Tagesschau zeigt zur Ruhestandsdebatte die immer gleichen älteren Herrschaften in Wetter-

jacke auf der Parkbank, die öffentliche Diskussion wird bestimmt durch Stichworte wie «Demenz» und «Pflegebedürftigkeit». Es wird also höchste Zeit, sich von dem uns geläufigen Altersbegriff der Nachkriegszeit zu verabschieden und die Jahre jenseits der 60, 70, 80 und 90 endlich als Lebensphase zu begreifen, die man nutzen und für sich gestalten kann und sollte. Denn die Bilder in den Köpfen bestimmen die Wirklichkeit, die Einstellungen bestimmen das Handeln und die Erwartungen bestimmen mit, wie das Ergebnis schließlich aussieht. Angst ist dabei noch nie ein guter Ratgeber gewesen.

Auf den folgenden Seiten bieten wir Ihnen daher die Puzzle-Teile für ein neues Altersbild an: Sie erfahren, wie wenig aussagekräftig Jahreszahlen sind. Wir gehen der Frage nach, warum in manchen Regionen der Welt sehr viele Menschen steinalt werden. Wir beschäftigen uns mit dem Einfluss des Selbstbildes auf das gefühlte Alter. Wir singen ein Loblied auf soziale Kontakte und erklären, warum Geld in einem gewissen Maße doch glücklich macht. Wir räumen mit der These auf, jenseits der 60 oder 70 laufe im Bett nichts mehr – denn, nein, Essen ist nicht der «Sex des Alters», auch wenn das hartnäckig immer wieder behauptet wird. Lange Rede, kurzer Sinn – wir zeigen, dass «Alter» im 21. Jahrhundert ein sehr relativer Begriff ist. Das heißt nicht, dass «im Alter» alles schön ist. Doch für welche Lebensphase trifft das schon zu? Die gute Nachricht lautet: Alter ist heute in hohem Maße eine Sache der Einstellung, eine Kopfsache. Jeder ist seines Alters Schmied. – Und was ist mit Ihnen? Sind Sie es auch?

«Hier tanzen 180 Jahre!», ruft der ältere Herr, der sich mit seiner Sandkastenliebe auf der Silberhochzeit seiner Tochter zu beschwingten Walzerklängen dreht, durchaus ein wenig vorsichtig, aber taksicher. Er: 92. Sie: 88.

Richtig gerechnet also. Ganz schön alt, wenn man aufs Geburtsdatum blickt. Und bemerkenswert jung, wenn man auf die Tanzfläche schaut. Die Frage drängt sich auf: Wann ist man «alt»? Im Fußball zählt man spätestens ab Mitte 30 zu den «Alten Herren», was Oliver Kahn freilich nicht daran gehindert hat, bis kurz vor seinem 39. Geburtstag das Bayern-Tor zu verteidigen.

Als Unternehmer ist man hingegen mit 50 «im besten Alter»; als Staatenlenker wiederum läuft man erst jenseits der 60 zur Hochform auf. Und niemand ist auf die Idee gekommen, Papst Franziskus oder Queen Elisabeth II. den Ruhestand zu empfehlen, als sie 80 bzw. 90 Jahre alt wurden.

Sind die beiden etwa gar nicht «alt»? Wussten Sie schon, ... dass unser Gehirn von der Geburt bis ins hohe Alter neue Synapsen bildet? ... dass 70-Jährige im Schnitt eloquenter und emotional intelligenter sind als 20-Jährige? ... dass die meisten Menschen mit 60 oder 70 Jahren zufriedener sind als mit 40?



Sven C. Voelpel, Jahrgang 1973, ist Professor für Betriebswirtschaft an der Jacobs University Bremen sowie Gründungspräsident des WISE Demografie Netzwerks und der WISE Group. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen demographischer Wandel, Diversity und Leadership. Als führender Altersforscher berät er Regierungen und Organisationen wie die Allianz, die Bundesagentur für Arbeit, Daimler und Deutsche Bahn. Er lebt mit seiner Familie in Bremen.

<http://svenvoelpel.jacobs-university.de>



„Entscheide selbst, wie alt du bist“

Prof. Dr. Sven C. Voelpel

Direkt zum TV-Beitrag





## Wie altern?

Achtzig ist für viele das neue Sechzig, Sechzigjährige sind heute so fit wie früher Menschen im Alter von vierzig. Für viele Menschen hat das Altern seinen Schrecken verloren. Denn wie gut es uns in späteren Jahren geht, können wir selbst beeinflussen: durch Bewegung, Ernährung und die richtige Einstellung im Kopf.

„Hochverehrter Greis!“ Mit diesen Worten soll sich der Rektor der Universität Königsberg im Jahr 1774 bei einer Feierstunde an Immanuel Kant gewandt haben. Der Philosoph war damals 50 Jahre alt und galt tatsächlich schon als Greis. Eine derartige Anrede an einen 50-

Jährigen taugt heute höchstens als Scherz, gelten Menschen, die ein halbes Jahrhundert alt sind, doch als beginnende „Best Ager“ oder „Golden Ager“, die mitten im Leben stehen und die besten Zeiten noch vor sich haben. Immer häufiger wird das Alter nicht mehr mit Lehnstühlen, Rollatoren und Gebrechen in Verbindung gebracht, sondern mit neuen Chancen und mehr Lebenszufriedenheit. „Nach wie vor ist die Sorge, dement, gebrechlich und abhängig zu werden, eine der größten Sorgen der Menschen“, sagt Ao. Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland, Soziologe und Gerontologe am Institut für Soziologie der Universität Wien. „Doch die Thematik hat sich nach hinten verschoben. Probleme, die früher Menschen mit 65 Jahren betrafen, gelten heute für 85-Jährige.“ Das lässt sich auch aus Statistiken ablesen: Pflegeleistungen beziehen hauptsächlich Menschen ab 85 Jahren.

An ein solch hohes Alter war lange Zeit in der Geschichte der Menschheit überhaupt nicht zu denken. Steinzeitmenschen etwa wurden im Schnitt nur 20 Jahre alt, Römer und Griechen immerhin „schon“ 25 Jahre. Im Mittelalter betrug die durchschnittliche Lebenserwartung 37 Jahre. Deutlich aufwärts ging es gegen Ende des 19. Jahrhunderts mit der industriellen Revolution. Schwere körperliche Arbeit nahm ab, medizinische Versorgung verbesserte sich. Heute liegt die durchschnittliche Lebenserwartung in Österreich für Männer bei 78 Jahren, für Frauen bei 83,3 Jahren. Am 1. Jänner 2017 lebten in Österreich 1.148 Menschen, die mindestens 100 Jahre alt waren. Alt zu werden ist längst nicht mehr das Thema, das Menschen umtreibt. Vielmehr geht es darum, möglichst gut und gesund zu altern. „Das Interesse daran hat in den letzten drei, vier Jahren massiv zugenommen, und es ist überhaupt das Thema der Zukunft“, meint Professor Dr. Sven Voelpel, Altersforscher an der Jacobs University Bremen, der auch den Bestseller „Entscheide selbst, wie alt du bist“ (Rowohlt Verlag) geschrieben hat.

## Aktiv genießen

Ursachen dafür sieht er einige: „Immer mehr Menschen haben keine Kinder, die sie eventuell pflegen könnten. Sie müssen also für sich selbst sorgen. Zudem ermöglicht die verstärkte Transparenz, sei es bei Nahrungsmitteln oder Medikamenten, mehr Informationen,

die mündige Bürger zu nutzen wissen.“ Und schließlich herrscht zunehmend so etwas wie ein gesunder Egoismus vor: Die Kinder sind aus dem Haus, das Eigenheim ist abbezahlt; Pensionisten denken nicht daran, die letzten Lebensjahre im Lehnstuhl zu verbringen, sondern wollen das Leben aktiv genießen.

Aber wie kommt man nun fit und gesund ins hohe Alter? Gleich eines vorweg: Ein allgemein gültiges Patentrezept gibt es nicht (siehe Kasten). Doch es gibt auch keinen Grund dafür, sich auf die Gene, in denen ohnehin alles festgelegt sei, auszureden. Die Wissenschaft geht davon aus, dass der Alterungsprozess zu zehn bis 30 Prozent genetisch festgelegt ist, der Rest kann beeinflusst werden. „Das eigene Verhalten ist am wichtigsten“, sagt Voelpel. „Man kann dadurch Lebensjahre gewinnen: 18 Jahre, wenn man nicht raucht; zehn Jahre, wenn man nicht oder nur moderat trinkt. Auch eine positive Einstellung zum Leben schlägt mit 7,5 zusätzlichen Jahren zu Buche.“ Den größten Anteil macht mit rund 60 bis 70 Prozent gesunde Ernährung aus.

Manche haben Glück und sind im Alter nur wenig beeinträchtigt. Andere treffen gleich mehrere Wehwehchen gleichzeitig. Grundsätzlich aber gilt, dass kein Körperteil vom Altern ausgenommen ist. Je älter man wird, desto stärker nimmt die Fähigkeit der Augen ab, sich an kurze Entfernungen anzupassen (Altersweitsichtigkeit). Auch das Hörvermögen wird schlechter, es fällt Menschen schwer, hohe Töne zu hören. Da die Anzahl der Sinneszellen auf der Zunge und in der Nase abnimmt, verschlechtert sich das Geschmackempfinden. Alte Menschen empfinden Speisen oft als „fad“, wenn sie nicht stark gewürzt sind.

Vom Abbau betroffen ist auch die Substanz der Knochen. Sie sind im Alter weniger stabil und können leichter brechen. Dass die Haut schlaff wird und Falten wirft, liegt an geringeren Proteinfasern, weniger Wasser und einem Rückgang des Unterhautfettgewebes.

Härter als der körperliche Verfall trifft aber viele Menschen der geistige Abbau. Doch hier gibt es eine gute Nachricht: Das Gehirn kann auch noch im hohen Alter trainiert werden. Und es soll sogar in Anspruch genommen werden. „Lebenslanges Lernen ist notwendig, der Mensch ist dazu auch wirklich ausgestattet“, sagt Soziologe Kolland. Er erinnert an das Alter vor einigen Jahrzehnten: Nach der Pensionierung richteten sich die Menschen noch auf ein paar

ruhige Jahre Lebenszeit ein, aber die wenigsten rechneten damit, dass noch ein völlig neuer Lebensabschnitt vor ihnen liegen könnte. „Heute haben viele Menschen nach dem Ende ihrer aktiven Berufszeit noch 20 bis 30 Jahre vor sich. Es ist nicht zielführend, wenn ein 65-Jähriger erklärt, das Internet sei nichts mehr für ihn“, sagt Kolland. Denn wer sich nicht weiterbilde und politische wie gesellschaftliche Probleme ausblende, der gerate womöglich in Isolation und Verunsicherung.

## Zufriedenheit

Zeit haben die „neuen Alten“ ja – und in vielen Fällen auch Muße und Gelassenheit. Das persönliche Glücksempfinden von Menschen verläuft nämlich wie ein „U“, sind Forscher überzeugt. Mehrere Studien zeigen, dass junge Erwachsene ungefähr bis zum Alter von 20 bis 30 Jahren mit ihrem Leben zufriedener sind als jene im Alter zwischen 30 und 60. Danach steigt die Zufriedenheit wieder an. Die Erklärung: Junge Menschen sind der Ansicht, ihnen stehe die Welt offen, sie könnten alles schaffen, Probleme sind meist noch weit weg. Sie treten dann in Form von erhöhter Verantwortung und oft auch ökonomischem Druck später auf. Im fortgeschrittenen Alter kommt bei vielen die Gelassenheit: Sie wissen viel eher, was ihnen im Leben wichtig ist. Das ist nicht nur das Ergebnis von viel Erfahrung, die man im Laufe des Lebens sammelt. Es wächst auch die Erkenntnis, dass das Leben nicht (mehr) unendlich vor einem liegt und man die Zeit nutzen soll. Für viele Menschen stellt sich im Alter auch noch einmal die Frage: Soll ich umziehen oder in meiner bisherigen Umgebung bleiben. Oft sind die Kinder aus dem Haus, auch die Bindung an einen fixen Arbeitsplatz fällt weg, man könnte also seine Zelte nochmal wo neu aufschlagen und auch damit sein letztes Lebensdrittel „optimieren“. Auch diesbezüglich gibt es keinen Pauschaltipp, der für alle Menschen gleichermaßen gelten würde. Altersforscher Voelpel weist auf die „hohe Langlebigkeit in Kleinstädten“ hin. Es herrsche dort weniger Stress als in Großstädten, aber die medizinische Versorgung sei mit einem Krankenhaus besser als am Land.

## Familienverband

Viele der ältesten Menschen der Welt leben in einem Familienverband (siehe Kasten). Allerdings ist dies vor allem in Großstädten kaum noch Usus oder möglich. „Alles, was sozial ausgerichtet ist, ist günstig“, meint Kolland. Doch es müssen nicht immer Familienmitglieder sein, auf die man sich verlässt. Auch gute Freundschaften bilden einen sozialen Schutzraum. Kolland: „Man kann sich austauschen, bekommt Informationen, hat emotionale Ansprache.“ Der Experte rät davon ab, alleine zu leben, wenn man pflegebedürftig ist: „Im Pflegeheim und einer betreuten Einrichtung haben Menschen mehr Ansprache.“

Optimal wäre für Männer, die alt werden wollen, übrigens das Kloster. In der sogenannten Klosterstudie zeigt sich, dass männliche Ordensmitglieder im Schnitt einige Jahre länger leben als Männer außerhalb der Klostermauern, während die Lebenserwartung von Nonnen nicht so deutlich über jener der weiblichen Gesamtbevölkerung liegt. Für Wissenschaftler ist das ein Hinweis, dass auch Männer länger leben könnten, wenn sie weniger Stress und stattdessen einen geregelten, risikoarmen Tagesablauf hätten.

## Warum wir nicht ewig leben

Mal muss bröckelnder Putz erneuert werden, irgendwann ist ein neues Dach nötig. Wenn die Wasserleitung leckt, wird sie ausgetauscht, dann geht es wieder. Kurzum: Wird ein Haus gepflegt und immer wieder repariert, so kann man Jahrhunderte drin wohnen. Warum, so fragen sich nicht nur Wissenschaftler, ist „ewiges Leben“ also nicht auch beim Menschen möglich – wenn er keine schwerwiegenden Krankheiten hat und ab einem bestimmten Alter regelmäßig „gewartet“ wird. Es gibt keine eindeutige und klare Antwort darauf, nur viele Theorien. Sicher ist, dass der Todeszeitpunkt eines Menschen nicht genetisch festgelegt ist. Die „Verschleißtheorie“ (oder „Fehlertheorie“) nach den Überlegungen des amerikanischen Genetikers Raymond Pearl (1879–1940) geht davon aus, dass jede Aktivität von Organen wie überhaupt jeder körperliche Vorgang zu Verschleiß führt. In jungen Jahren können sich die Zellen noch regenerieren, jeden Tag verschwinden rund zehn Milliarden verbrauchter oder defekter Zellen und es entsteht Platz für neue. Doch diese Fähigkeit lässt mit der Zeit nach. Daher tauchen nicht nur graue Haare und Falten auf, der

Körper kann sich zudem nicht mehr so gut gegen Krankheiten wehren. Irgendwann kollabiert das System, der Mensch stirbt.

Anhänger der „Programmtheorie“ – oder „Hayflick-Theorie“, benannt nach dem 1928 geborenen US-Gerontologen Leonard Hayflick – meinen hingegen, dass Altern schon im Erbgut der menschlichen Zellen festgelegt ist, da die Zahl der möglichen Zellteilungen, die zur Erneuerung des Gewebes nötig sind, von Anfang an feststeht. Nach einer bestimmten Anzahl von Teilungen (rund 50) ist Schluss, das Leben endet.

Nicht einig ist sich die Wissenschaft auch in der Frage, wann denn nun beim Menschen endgültig Schluss ist. Mit ungefähr 125 Jahren, sagen Forscher um Jan Vijg vom Albert Einstein College of Medicine in New York. Sie analysierten Geburts- und Sterbedaten aus mehr als 40 Ländern. Die Begründung: Zwar wurden die Menschen in den vergangenen Jahrzehnten im Schnitt immer älter, aber das maximale Lebensalter verschob sich ab den neunziger Jahren nicht mehr nach hinten. James Vaupel vom Max-Planck-Institut für demografische Forschung widerspricht dem und verweist auf die Vergangenheit: „Vor 100 Jahren nahm man an, dass die durchschnittliche Lebenserwartung niemals 65 Jahre überschreiten werde. Als dann der Gegenbeweis sichtbar wurde, wurde die Grenze wieder und wieder nach oben verschoben.“ Eine Grenzverschiebung sei daher auch in Zukunft möglich.

## Die ältesten Menschen der Welt

Mit 85 Jahren begann sie zu fechten, im stolzen Alter von 100 Jahren fuhr sie noch Fahrrad. Um ihre Gesundheit hat sie sich nie groß gekümmert, auf Zigaretten wollte sie auch mit 117 noch nicht verzichten: Jeanne Calment, die älteste Frau der Welt. Sie wurde 1875 in Arles (Frankreich) geboren und starb ebendort 1997 mit 122 Jahren und 164 Tagen. Von keinem anderen Menschen ist ein derart hohes Alter dokumentiert. „Gott hat mich vergessen“, pflegte Calment zu sagen, wenn sie gefragt wurde, wie man ein so biblisches Alter erreichen könne.

Für Altersforscher sind Menschen wie Calment wichtig – genauso wie jene „Methusalems“, die in „blauen Zonen“ der Erde leben. So nennen Wissenschaftler jene Gegenden, wo Menschen besonders alt werden: Bergdörfer auf Sardinien, ein Viertel in Okinawa (Japan), eine Adventistengemeinde im Städtchen Loma Linda in Kalifornien, die griechische Insel Ikaria und die Halbinsel Nicoya (Costa Rica).

Einen einzigen Geheimtipp für langes Leben hat noch niemand dort entdeckt. Aber der US-Publizist Dan Buettner reiste für die Zeitschrift „National Geographic“ mit einem Forschungsteam in alle „blauen Zonen“ und veröffentlichte anschließend eine Liste jener Faktoren, die er überall vorfand. Die Alten in allen Zonen bewegen sich viel. Sie gehen dafür aber nicht ins Fitnessstudio, sondern bauen Bewegung natürlich in den Tagesablauf ein. Sie gönnen sich zudem immer wieder Pausen und leben im Familienverband, rauchen und trinken maßvoll. Eine wichtige Rolle spielt die Ernährung: viel Gemüse, Nüsse, Samen, Tofu, kaum Fleisch – und von allem nicht zu viel. In Okinawa geben die Hochbetagten ihre Mahlzeiten extra in kleine Schüsseln, um sich nicht zu „überfressen“, und hören zu essen auf, bevor sie satt sind.

*Birgit Baumann*

*September 2018*

## **Kommentar**

*„Der merkliche Abbauprozess im menschlichen Körper beginnt ab 40 Jahren. Ab diesem Zeitpunkt regeneriert man sich nicht mehr so schnell wie in jüngeren Jahren. Aber jeder kann mit gesunder Ernährung, Bewegung und geistiger Aktivität gegen das Altern steuern.“*

Univ.-Prof. Dr. Sven Voelpel

Altersforscher an der Jacobs University Bremen

- Hamburger Abendblatt.de, 17.08.2018, „Im Alter neue Kontakte knüpfen“  
<https://www.abendblatt.de/ratgeber/familie/article215110311/Im-Alter-neue-Kontakte-knuepfen.html>

Online ebenfalls erschienen in: Berliner Zeitung, Express, Frankfurter Rundschau, Kölnischer Rundschau, Mopo, Westdeutsche Zeitung, Weser Kurier .....S. 017

# Hamburger Abendblatt

AUCH INTERESSANT

WIDER DIE EINSAMKEIT

17.08.18

## Im Alter neue Kontakte knüpfen



31

0

Je älter wir werden, desto schwieriger wird es, Freundschaften zu pflegen oder gar neue zu schließen. Die beste Freundin aus Schulzeiten ist längst verstorben, der Kumpel aus dem Fußballverein lebt zu weit weg. Wie sich das soziale Netz wieder erweitern lässt.

Reutlingen. Es ist eine Art natürlicher Schwund: Ab einem Alter von 30 Jahren geht etwa alle fünf Jahre eine Person im Freundeskreis verloren.

"Die Clique verstreut sich in alle Himmelsrichtungen, verschiedene Lebensentwürfe machen es schwierig, den Kontakt zu halten", erklärt der Sozialwissenschaftler Eckart Hammer, Professor an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg. Dabei ist soziale Interaktion das, was unser Leben verlängert und uns geistig gesund hält.

Es geht nicht nur um Interaktion zwischen Gleichaltrigen, sondern auch um generationsübergreifende Kontakte. Das können die Enkel- oder Wahl-Enkelkinder sein oder Grundschulkinder, denen man bei den Hausaufgaben hilft. Beide Seiten profitieren: Die Älteren bleiben aktiv, die Jüngeren werden idealerweise altruistischer. Zudem erweitert sich durch solche Bekanntschaften das Netzwerk. Man hat jemanden, der einem im Fall der Fälle helfen kann.

Schlimm sei die Einsamkeit, nicht das selbst gewählte Alleinsein, sagt Franz Müntefering. Der ehemalige Vizekanzler engagiert sich als Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen ([BAGSO](#)). Wer im Alter neue Freunde kennenlernen will, dem bieten sich weniger Gelegenheiten als noch mit Mitte 30. Also muss man sich Gelegenheiten schaffen: von der Volkshochschule über Tanzkurse bis zu Bildungsveranstaltungen. Auch ein Hund ist eine prima Kontaktbörse.

Müntefering regt an, Bewegung und Begegnung zu verbinden und beispielsweise einem Senioren-Sportverein beizutreten: "Wer sich zwei Mal die Woche trifft und gemeinsam spazieren geht, lernt garantiert neue Menschen kennen." Eine andere Gelegenheit sind Mittagstische wie sie Vereine, Pflegeeinrichtungen oder Mehrgenerationenprojekte anbieten.

Hammer empfiehlt, von vornherein Freundschaften gut zu pflegen, um im Alter nicht alleine dazustehen. "Man kann auch mal dem Freund oder der Freundin

einen Brief schreiben und betonen, wie wichtig einem der andere ist." Zudem könne es sinnvoll sein, darüber nachzudenken, wen man noch von früher kennt, aber aus den Augen verloren hat. Vielleicht lässt sich so a<sup>0</sup> mit Hilfe des Internets eine alte Bekanntschaft neu beleben.

Überhaupt bietet das Internet viele Möglichkeiten. "Je älter wir werden, desto mehr wird das Netz unser Fenster zur Welt", sagt Hammer. Spezielle Seniorenplattformen können ähnlich wie Partnerschaftsbörsen dabei helfen, genau den neuen Freund zu finden, der zu einem passt. "Durch eine präzise Vorselektion hat man die Chance, noch einmal tiefgreifende Freundschaften aufzubauen", sagt der Altersforscher Sven Voelpel von der Jacobs University Bremen.

Darüber hinaus ist ehrenamtliches Engagement eine Option, um Kontakte zu knüpfen. "In vielen Städten gibt es Ehrenamtsvermittler, die einem weiterhelfen, falls man für sich noch nicht das richtige gefunden hat oder selbst Hilfe braucht", weiß Müntefering.

"Alt ist, wer nichts Neues mehr anfängt", fasst Hammer zusammen. Insofern seien spät geschlossene Freundschaften auch eine Chance, sich neu zu erfinden. Man kann sich ganz genau überlegen, was man von sich preisgibt. "Wer aber gute Freunde finden will, muss in Vorlage gehen und etwas von sich erzählen", sagt Hammer. "So entwickelt sich stufenweise eine Beziehung - das ist im Alter nicht anders als in jungen Jahren."

( dpa )

© Hamburger Abendblatt 2018 – Alle Rechte vorbehalten.

von **andrea rexa**

**München** – In den meisten Sportarten haben es die Jüngeren leichter. Ohne großes Training zieht der 20-jährige Läufer an einem 60-jährigen vorbei. Als Segler spart sich Hendrik Brandis diesen Frust. „Beim Segeln braucht man einen erfahrenen Steuermann für die richtige Taktik. Aber vorn, wo körperlicher Einsatz gefragt ist, sind die Jungen im Vorteil“, erklärt der 54-jährige Wagniskapitalgeber. Die Erfahrung, dass Jung und Alt zusammen die besten Ergebnisse abliefern können, hat er auch auf sein Unternehmen Earlybird übertragen, das Start-ups in der Frühphase finanziert. „Junge Leute trauen sich mehr ins Risiko, wir brauchen sie, weil sie uns antreiben. Aber andererseits können wir Älteren besser erste Anzeichen erkennen, wenn etwas schief läuft – denn wir haben schon Krisen gesehen, sie nicht“, beschreibt Brandis die Dynamik in seinem Team.



„Frauen verändern Wirtschaft“ ist das Motto des Frauenwirtschaftsmagazins Plan W. Die neue Ausgabe erscheint am 14. Juli, Schwerpunkt Generationen.

Aber was, wenn der Junge vorne den Alten hinten nicht mehr versteht, weil der eine völlig andere Sprache spricht?

Natürlich gab es schon immer Unterschiede zwischen Generationen – aber die jungen Menschen, die jetzt auf den Arbeitsmarkt kommen, überraschen alle Generationen vor ihnen. Personalchefs sind perplex, weil die üblichen Gehaltspakete mit dem imposanten Dienstwagen plötzlich nicht mehr ziehen. Erfahrene Mitarbeiter fühlen sich durch das Verhalten der neuen Kollegen nicht respektiert, sie kritisieren deren ständiges Smartphone-Gedaddel und das forsche Auftreten. Und gleichzeitig schwingt bei all dem Gerede über Digitalisierung bei den Älteren die Angst mit, von den Jungen abgehängt zu werden.

Es geht dabei um viel mehr als nur die Befindlichkeit Einzelner. Wenn die Mitarbeiter nicht zusammenarbeiten, leidet die Produktivität. „Unternehmen sind nur dann wirklich erfolgreich, wenn es ihnen gelingt, die unterschiedlichen Fähigkeiten der verschiedenen Generationen richtig einzusetzen“, sagt Sven Voelpel. Der Wirtschaftspraxisprofessor, Buchautor und Berater hat sich intensiv mit dem Thema Alter im wirtschaftlichen Kontext beschäftigt.

Großkonzerne wie die Autohersteller Daimler und BMW oder der Software-Anbieter SAP lassen sich inzwischen einiges einfallen, um zwischen Jung und Alt Brücken zu bauen: Bei BMW zogen sich junge Mitarbeiter sogenannte Altersanzüge an,

die simulierten, wie sich alte Knochen anfühlen. Mercedes startete vor drei Jahren eine groß angelegte Demografie-Initiative, Führungskräfte wurden geschult, die Ausstellung „Ey, Alter“ soll Verständnis zwischen Generationen schaffen. Sie ist so erfolgreich, dass sie seither durch Deutschland tourt – im Moment ist sie im Berliner Gasometer zu sehen.

„Bei uns arbeiten fünf Generationen – und alle sind für uns gleichermaßen wichtig“, sagt Tanja Kaufmann. Sie betreibt in der SAP-Personalabteilung das Thema Vielfalt. „In den vergangenen fünf Jahren lag der Fokus stark auf der Förderung junger Talente“, sagt Kaufmann. Das hat für

Verunsicherung bei den Älteren gesorgt. Wie stark die Mitarbeiter das Generationenthema umtreibt, hat Kaufmann gemerkt, als die Personalabteilung eine Veranstaltung mit dem Thema „Generations Rock“ anbot: Sie rechneten mit einer Handvoll, doch es meldeten sich weit mehr als hundert Mitarbeiter an, schnell musste ein größerer Raum gefunden werden.

Danach wurde ein Mentoring-Programm gestartet, das Jung und Alt paarweise zusammenbringt. Andreas Hoffmann, 51, und Annika Bold, 26, sind eines dieser Paare. Als Diskussionsanstöße haben die beiden von SAP eine Liste mit den typischen Vorurteilen bekommen, die den ver-

schiedenen Generationen nachgesagt werden. „Da hat sich vieles als Mythos herausgestellt“, sagen die beiden unisono. „Ich habe festgestellt, dass die Jungen nicht immer einen Schritt voraus sind“, sagt der 51-Jährige und klingt ein wenig beruhigt. Aber Unterschiede stellten die beiden dennoch fest. Ein Beispiel: Während Andreas Hoffmann seine Dokumente in Ordnern ablegt, versieht Annika Bold ihre Dokumente mit Schlagwörtern und ruft sie später über die Suchfunktion auf. „Die Methoden sind unterschiedlich, aber da gibt’s kein besser oder schlechter“, sagen sie. Manches übernimmt die Jüngere vom Älteren, zum Beispiel das strikte Zeitmanagement. Bei an-

deren Dingen bleibt jeder bei seinem Stil: Hoffmann klebt weiterhin jede Kamera auf dem Laptop oder Rechner zu, Bold ist weiterhin in sozialen Medien unterwegs. Auch wenn die Jüngere weiterhin lieber flugs E-Mails schreibt und der Ältere weiterhin lieber zum Telefon greift („Ich rede massiv schneller, als ich tippen kann“) – es geht nicht darum, sich anzugleichen, sondern ums Verständnis.

Über Monate hinweg treffen sich Bold und Hoffmann immer wieder zum Mittagessen, auch nach Ende des offiziellen Programms. Sie weiten ihre Themen aus, sprechen mitunter auch darüber, warum die ältere Generation, die den Kalten Krieg

# Ey, Alter!

Wenn Alt und Jung ihre unterschiedlichen Fähigkeiten in ein Unternehmen einbringen, steigt die Produktivität. Um das richtig umzusetzen, sind allerdings auch die Führungskräfte gefordert



Die Jungen haben frische Ideen, die Älteren die Erfahrung, diese Ideen dann auch umzusetzen.

FOTO: IMAGO/WESTEND61

erlebt hat, mit Informationen vorsichtiger umgeht als die jüngere. „Mir ist klar geworden, dass es mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede gibt“, sagt Bold.

Programme wie das von SAP gibt es inzwischen in vielen großen Unternehmen, stellt Elke Eller fest. Sie ist nicht nur Personalvorstandin des Reisekonzerns Tui, sondern im Ehrenamt auch Präsidentin des Bundesverbandes der Personalmanager. „Es ist wichtig, das Erfahrungswissen der Älteren mit den digitalen Fähigkeiten der Jungen zu verbinden“, sagt sie. Reverse Mentoring, wie es die Fachwelt nennt, ist dazu ein erprobtes Mittel. „Allerdings stellt das die gewohnten Hierarchien auf den Kopf“, so Eller. „Denn plötzlich lernt auch der Meister vom Lehrling.“ Das schafft Unsicherheit, auf die Führungskräfte sensibel reagieren müssten. Viel stärker als früher müssten Chefs und Chefinnen deswegen mit ihren Mitarbeitern ins Gespräch kommen, sich auf Diskussionen einlassen, mit Argumenten überzeugen. Den Mitarbeitern wiederum müsse klar sein, dass lebenslanges Lernen heute nicht mehr nur die Kür sei, sondern Pflicht.

## Unternehmen sollten den Erfahrungsschatz der Älteren gezielt einsetzen

Glaubt man Altersforscher Voelpel, so lohnt sich die Beschäftigung mit dem Alter für Unternehmen. „Alles beginnt mit einer Veränderung der Einstellung: Alter ist kein Nachteil.“ Wenn Unternehmen ihren älteren Mitarbeitern genauso viel Wertschätzung entgegenbringen wie den Jungen, würden diese deutlich bessere Leistungen abliefern. Es gehe also nicht darum ein langsameres Fließband für die älteren Mitarbeiter zu bauen, sondern die Aufgaben so zu gestalten, dass die Älteren ihr Erfahrungswissen einbringen können.

Doch ein Zugewinn an Produktivität ist nicht alles. Voelpel hält das Zusammenspiel von Jung und Alt im digitalen Zeitalter sogar für unerlässlich. „Junge Menschen sind kreativer, man braucht sie als Triebkraft für neue Ideen. Aber man braucht genauso das Erfahrungswissen der Älteren, die einschätzen können, welche dieser Ideen sich verwirklichen lassen, und die das Netzwerk haben, diese auch tatsächlich umzusetzen“, sagt der Wirtschaftspraxisprofessor der Jacobs University Bremen.

Ob das funktioniert, kann er bald selbst unter Beweis stellen: Gemeinsam mit einem 31-Jährigen hat er ein Start-up gegründet: Sharemac will den Einsatz von Baumaschinen völlig neu definieren. Die Gründer haben schon mehr als zehn Millionen Euro eingesammelt, in wenigen Tagen soll die Plattform starten.

- Bürstädter Zeitung.de, 05/2018, „Trotz Krankheit und Einsamkeit: Generation Ü-90 feiert in Bensheim vergnügt“  
[https://www.buerstaedter-zeitung.de/lokales/bergstrasse/bensheim/trotz-krankheit-und-einsamkeit-generation-u-90-feiert-in-bensheim-vergnugt\\_18762096#](https://www.buerstaedter-zeitung.de/lokales/bergstrasse/bensheim/trotz-krankheit-und-einsamkeit-generation-u-90-feiert-in-bensheim-vergnugt_18762096#).....S. 061

Trotz Krankheit und Einsamkeit: Generation Ü-90 feiert in Bensheim vergnügt

# Bürstädter Zeitung

## Trotz Krankheit und Einsamkeit: Generation Ü-90 feiert in Bensheim vergnügt

Von **Ira Schaible** vor 4 Monaten

Den 90. Geburtstag erleben nur wenige Menschen in Deutschland - doch es werden immer mehr. Auf einer "Ü-90-Party" an der Bergstraße sprühen Hochbetagte vor Lebensfreude. Die Senioren feiern vergnügt im AWO-Sozialzentrum in Bensheim.

### 1405 eol Top Ü90-Party



Bewohnerin Anni klatscht und singt im Sozialzentrum der Arbeiterwohlfahrt bei einer Ü-90-Party für Senioren, die 1927 oder früher geboren sind. Foto: dpa

Helmut von der Ba  
Foto: dpa

BENSHEIM - Der 95 Jahre alte ehemalige Schumachermeister strahlt: "Heut' ist Leben im Haus. Da bin ich wieder ein junger Bursch", sagt er zu Beginn der "Ü-90-Party" im AWO-Sozialzentrum im südhessischen Bensheim sichtlich vergnügt. "Ich freue mich, dass hier noch so viele alte Leute sind, denn viele sind ja tot." Rund 70 Menschen im

Alter 90 plus sind zu der Hochbetagten-Feier am Montag nachmittag gekommen. Sie schunkeln und singen zur Musik des Duos "Sorgenbrecher", essen Kuchen und trinken Erdbeerbowle.

Alle rund 300 Bewohner über 90 in der Stadt mit ihren rund 42.000 Einwohnern seien angeschrieben worden, sagt Stadtsprecher Matthias Schaidler. "Die 70 Plätze waren innerhalb eines Tages belegt." Mehr Platz gebe es nicht und das Budget von 500 Euro sei auch ausgereizt, erklärt Andrea Schumacher von der Stadt die Begrenzung. Die erste Veranstaltung dieser Art 2014 zum Hessestag sei so gut angekommen, dass sie seither jedes Jahr einmal wiederholt werde. "Für diesen Personenkreis wird ja gar nichts angeboten", sagt Schumacher. Und: "Wenn wir die Menschen ab 80 einladen würden, müssten wir ja eine Halle mieten."

Was unterscheidet die "Ü-90-Party" von einem gewöhnlichen Altenachmittag? "Der Titel hat mich zum Lachen gebracht", sagt eine 90 Jahre alte pensionierte Realschullehrerin, die mit dem Auto gekommen ist. "Ich bewege mich fast nie unter Gleichaltrigen, sondern immer unter Jüngeren." Nun genieße sie die ungewohnte Runde für eine Stunde. "Dann muss ich wieder los. Ich hab noch viel zu tun." Viele Ü-90er seien auf den Titel stolz und darauf, ihren Enkeln und Urenkeln zu erzählen, dass sie auf einer "Ü-90-Party" waren, sagt Schaidler.

## **Gut 11.000 Hessen sind mindestens 95 Jahre alt**

Der Altersforscher und Buchautor Sven Voelpel findet den Namen "Ü-90-Party" auch gut. "So verschwinden Stereotype aus dem Kopf und die Leute bleiben dadurch auch ein bisschen jung", sagte der Betriebswirtschafts-Professor von der Jacobs University in Bremen der Deutschen Presse-Agentur. "Durch die Einstellung prägen wir, wie alt wir sind."

Die meisten Menschen über 90 Jahren litten darunter, dass alle Freunde schon gestorben seien. Nicht nur der Partner, auch die eigenen Kinder seien oh bereits tot. Sich darüber mit anderen Menschen auszutauschen, die trotz unterschiedlicher Lebensläufe ähnliche Erfahrungen gemacht hätten, sei sehr hilfreich, sagt Voelpel. Er ist Gründungsdirektor eines Demografienetzwerks und Leiter der Forschergruppe WISE, die Veränderungen untersucht, die durch den demografischen Wandel verursacht werden.

Mehr als 57.400 der insgesamt 6,2 Millionen Menschen in Hessen sind älter als 90 Jahre, darunter deutlich mehr Frauen als Männer. Gut 11.000 Hessen sind sogar mindestens 95 Jahre alt. Das geht aus Zahlen des Statistischen Landesamtes zum Jahresende 2016 hervor; neuere gibt es noch nicht.

## **"Ich freue mich sehr, dass mal was los ist"**

Seit den 1950er Jahren gibt es immer mehr Menschen, die älter als 90 sind, wie das Statistische Bundesamt berichtet. Zwar ist in diesem Zeitraum auch die Bevölkerung gewachsen - von knapp 70 Millionen in Ost und West auf rund 82,5 Millionen Menschen (2016). Der Anteil der Menschen, die ihren 90. Geburtstag schon gefeiert haben, ist aber überproportional gewachsen - von rund 24.800 (1950) auf etwa 749.600 (2016).

"Die alten Leute wollen auch mal ein bisschen Unterhaltung haben", sagt ein 90-Jähriger, der trotz seines schmerzhaften Beinleidens von seiner Wohnung ins Sozialzentrum gekommen ist. "Ich freue mich sehr, dass mal was los ist."

Einsamkeit, so zeigten Studien, sei für den Menschen fast so schlimm wie mangelnde Bewegung oder schlechte Ernährung, sagt Voelpel. "Die soziale Interaktion und das Gefühl, integriert zu bleiben, halten lebendig und regen das Gehirn an."

## **Schunkeln im Sitzen, im Rollstuhl oder auf dem Rollator**

Beiden "Ü-90-Partys" in Bensheim hätten sich Menschen wiedergefunden, die sich noch aus der Schule kannten und aus den Augen verloren hatten, berichtet Tanja Eichelbaum vom AWO-Sozialzentrum. "Es wurden einige Bekanntschaften und Freundschaften geknüpft."

Eine 94-Jährige ist schon zum fünften Mal da: "Eine neue Bekanntschaft will ich aber nicht mehr." Ihr Mann sei vor sechs Jahren gestorben, sagt die Heimbewohnerin und Mutter einer 73-Jährigen traurig. "Wir waren fast 50 Jahre zusammen und er war ein guter Mann." Sie komme vor allem wegen der Musik.

Schunkeln im Sitzen, im Rollstuhl oder auf dem Rollator - auch das gehört in Bensheim dazu. "Am allerbesten gegen das Alter und für das Leben ist das Tanzen", betont Voelpel. Dies gelte für die Ausdauer, die Koordination, die Interaktion mit anderen Menschen, die Musik. "Man ist sofort im Hier und Jetzt."

# Ratgeber Psychologie

Kostenlos und effektiv

## Glück ist ein Jungbrunnen

Aus zahlreichen Studien weiß unser Experte Sven Voelpel: Man ist wirklich so alt, wie man sich fühlt! Und: Wer glücklich ist, kann bis zu 7,5 Jahre Lebenszeit gewinnen. Wie das geht, verrät er hier



**Sven C. voelpel**  
Demografie-Experte  
Der Bremer professor ist Autor von „entscheide selbst, wie alt du bist“, Rowohlt polaris, 14,99 €

### 3 Es ist nie zu spät

Betrachten wir Stress als positiv, können wir bis zu 7,5 Jahre länger leben. Weitere Top-Anti-Aging-Mittel sind eine gesunde Ernährung und Sport. Wir sollten uns immer sagen: Je älter wir werden, desto glücklicher werden wir, weil wir emotional stabiler werden und von Erfahrungen und schönen Erlebnissen profitieren. Tolle Aussichten, oder?

### 4 Optimismus hält uns jung!

Positives Denken können wir uns wie einen mentalen Muskel vorstellen, den wir trainieren können. Wir setzen einen Prozess in Gang, in dem wir unsere Grundeinstellung ändern. Widerfährt uns etwas Negatives, akzeptieren wir es als Gegebenheit. So kommen wir in Einklang mit dem Leben, wodurch der Alltag einen positiven Touch bekommt.

### 5 Umsteuern statt Vollbremsung!

Aktiver Ruhestand lautet der Zauberspruch. Entweder weiterarbeiten oder neue Aufgaben suchen. So steigt der Blutfluss im Gehirn. Passiv auf der Couch hocken ist im wahrsten Sinne des Wortes tödlich.

### Geht nicht gibt's nicht!

Was hindert uns daran, mit 75 einen 3000er zu besteigen oder eine neue berufliche Aufgabe zu finden? Nichts, solange wir uns fit und bereit für neue Aufgaben fühlen. Mit der richtigen Vorbereitung können wir in jedem Alter Pläne umsetzen. Das Stichwort lautet Selbstwirksamkeit. Fragen wir uns: Was trauen wir uns zu? Dabei sollten wir uns nur darauf konzentrieren und uns nicht von anderen einreden lassen, dass wir für etwas zu alt sind. Das kalendarische Alter hat nur noch begrenzte Aussagekraft. Entscheidend ist, wie alt wir selbst zu sein glauben.

### 2 Neugier macht klug

Menschen, die alt werden, haben eine ausgeprägte Lust am Leben. Neue Erfahrungen zu sammeln, etwas Neues zu lernen und den Geist zu fordern ist ein ausgewogenes Fitness-Programm. Das Gehirn ist wie ein Muskel, der erschlafft, wenn er nicht benutzt wird, und zu Hochform aufläuft, wenn er kontinuierlich angeregt wird. Komplexe Aufgaben wie eine neue Sprache, ein Instrument lernen oder ein ehrenamtliches Engagement fordern ganzheitlich.



Schon mal über einen Hund nachgedacht? Denn auch gebraucht zu werden verleiht Glücksgefühle

### 8 Wir sind unseres Alters Schmied

Alter ist nicht mehr der kurze Abgang auf das Leben davor. Es ist eine Zeit der Möglichkeiten und Herausforderungen, weil wir auch viel mehr über Gesundheit wissen als unsere Großeltern. Mit der richtigen Einstellung spielen wir ganz vorn mit. „Alter“ haben wir in der Hand, also können wir auch entscheiden, wie wir es lebendig gestalten.

### 6 Wohnen wie gewünscht, nicht wie gewohnt!

Für die Lebensqualität im Alter ist die Frage der Wohnsituation wesentlich. Deshalb sollten wir uns rechtzeitig über unsere eigenen Wünsche klar werden. Heim oder Hawaii, alternative Konzepte wie Senioren-WG oder das eigene Haus? Das Wichtigste, was bei diesen Konzepten im Vordergrund stehen muss: dass wir nicht allein sind.

### 7 Fitness first

Bewegung ist ein wahrer Jungbrunnen, den wir nebenbei sprudeln lassen – Fahrrad statt Auto und Treppe statt Fahrstuhl. Praktisch: Mit dem Körper trainieren wir automatisch unseren Geist. Schon den Fernsehabend regelmäßig mit einer halben Stunde auf dem Home-trainer zu beginnen wirkt Wunder.

Fotos: Getty Images (2), Shutterstock; Text: Alex Emunds



### Soziale Kontakte

Versicherungen als Altersvorsorge sind empfehlenswert. Genauso wichtig für ein gutes Alter sind soziale Kontakte: Sobald wir kommunizieren, sind wir geistig gefordert. Das dämpft Stress, sorgt für Freude und gibt dem Leben einen Sinn. Durch soziale Interaktion knüpft das Hirn neue Synapsen – und das hält jung.

### Sex? Ist kein Privileg der Jugend!

Das Leben zu genießen bedeutet auch, seine Sexualität auszuleben und sich von Moralvorstellungen zu befreien, die suggerieren, spätestens ab 60 laufe im Bett nichts mehr. Erlaubt ist, was gefällt. Das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung darf auch nicht an der Tür des Altenheims enden.

„Ein Mensch ist so glücklich, wie er es beschließt zu sein“

Abraham Lincoln

**Gut zu wissen**

### „Wenn X nicht klappt, probiere ich eben Y...“

Caroi Dweck, Psychologin und Autorin, setzt Menschen mit statischem Selbstbild jene mit dynamischem gegenüber:

Die Statiker sagen: „Da kann man nichts machen.“ Die Dynamischen sagen: „Wenn X nicht klappt, probiere ich eben Y.“ Ergo: Menschen mit statischem Selbstbild ziehen sich auf	vermeintlich festgelegte Fähigkeiten zurück, während die dynamischen an ein Selbstbild glauben, in dem persönliche Entwicklung möglich ist. Buch-Tipp: „Selbstbild“, 11 €, Piper
--	--

Schon die bloße Anwesenheit oder das Streicheln eines Hundes macht glücklich

- Wirtschaftsförderung Bremen.de, 06.03.2018, „Arbeit 4.0 – wie sich Unternehmen Fachkräfte sichern“  
<https://www.wfb-bremen.de/de/page/stories/digitalisierung-industrie40/arbeit-40-wie-sich-unternehmen-fachkraefte-sichern>

i

Service

**İ** (<https://www.wfb-bremen.de/de/page/startseite>) □ Arbeit 4.0 – wie sich Unternehmen Fachkräfte sichern

6.3.2018 - Jann Raveling

# Arbeit 4.0 – wie sich Unternehmen Fachkräfte sichern

**DIGITALISIERUNG / INDUSTRIE 4.0**



**Professor Sven Voepel ist häufiger Gast in Diskussionsrunden rund um den demografischen Wandel**

© Frederic Schweitzer

Sven Voelpel fährt sich begeistert durch die Haare, wenn er erzählt. Bei Themen rund um das Arbeiten der Zukunft, Veränderungsprozesse im Unternehmen, den demografischen Wandel und neue innovative Business-Ansätze ist der Professor Feuer und Flamme. Der produktive 42-Jährige, der sieben Bücher und hunderte Fachartikel veröffentlicht hat kennt sich mit der Digitalisierung, ihren Herausforderungen und Folgen bestens aus. Denn die sind allein für die Arbeit der Zukunft zahlreich: Neue Berufsfelder entstehen, während durch die Automatisierung andere wegfallen. Angestellte versprechen sich durch die Möglichkeiten des digitalen Arbeitens eine ausgewogenere Work-Life-Balance und neue Arbeitszeitmodelle. Arbeitgeber wünschen sich höhere Flexibilität. Gleichzeitig nimmt die Arbeitszeitverdichtung zu – die Folge sind Burn-Outs. Wie behalten wir da den Überblick? Das haben wir Sven Voelpel gefragt.

Herr Prof. Voelpel, [Arbeit 4.0 \(https://wfb-bremen.de/de/page/wirtschaftsstandort-bremen/digitalisierung/arbeit-4.0\)](https://wfb-bremen.de/de/page/wirtschaftsstandort-bremen/digitalisierung/arbeit-4.0) bezeichnet den Wandel der Arbeitswelt durch die Digitalisierung. Was heißt das für Unternehmen und ihre Beschäftigten?

Sven Voelpel: **Arbeit und Unternehmen werden sich komplett umgestalten. Es entstehen neue Unternehmen mit Geschäftsmodellen, die wir uns heute nur schlecht vorstellen können. Beispiel Uber: das Unternehmen hat es im Taxibereich durch eine Mobilitäts-App mit lediglich 3.500 Angestellten geschafft, fast genauso viel wert zu sein wie General Motors mit mehr als 200.000 Angestellten. Diese „disruptive Innovation“, also neue Geschäftsmodelle, die herkömmliche Branchen komplett verändern, werden zunehmen. Durch die Digitalisierung beschleunigt sich der Fortschritt in vielen Bereichen massiv. Wir wissen, dass einfache, monotone Tätigkeiten abnehmen, weil sie immer stärker automatisiert werden können. Hingegen steigt die Anforderung an wissensintensive Arbeiten, solche, die Kreativität und autonomes Denken erfordern.**

” Wir brauchen mehr Kreativität, Teamarbeit und vernetztes Denken.

**Zudem werden durch die Digitalisierung Arbeitsabläufe immer transparenter. Arbeit und Privatleben verschwimmen immer mehr. Das führt dazu, dass Menschen mehr arbeiten, weil gleichzeitig der Arbeitsdruck steigt. Parallel dazu nimmt durch die Digitalisierung die Freiheit am Arbeitsplatz zu – Menschen können vom Arbeitsplatz aus auf immer mehr Funktionen aus dem Privatleben zugreifen. Das führt dazu, dass Unternehmen sich überlegen müssen, wie sie Mitarbeiter motivieren: Denn wenn die Arbeiter am Platz die Möglichkeit haben, auf Youtube und Facebook zu surfen, mit ihren Kindern zu sprechen oder ins Sportstudio zu gehen, muss die Motivation für die Arbeit da sein, denn sonst arbeitet keiner mehr. Darum wird Motivation immer wichtiger.**

**Wie müssen Unternehmen darauf reagieren, wie motivieren sie ihre Mitarbeiter?**

**Sven Voelpel: Es hilft, eine Atmosphäre zu schaffen, die positiv ist. Hier lohnt sich ein Blick zu den großen Digitalunternehmen, Google und Facebook. Die Arbeit dort ist sehr wissensintensiv, eine Entwicklung, die durch die Digitalisierung auch auf alle anderen Branchen zukommt. Diese Unternehmen schaffen eine Atmosphäre, die dem Mitarbeiter Spaß macht. Das beginnt bei der Raumgestaltung: Da stehen bunte und bequeme Möbel, die sich die Mitarbeiter selbst zurechtrücken können. Sie können Kinder und Haustiere mitbringen. Teilweise werden auch Arbeitszeiten aufgelöst, das heißt, es gibt keine Pflichtarbeitszeiten mehr, die Arbeit muss nur erledigt werden. Wie, liegt im Ermessen des Mitarbeiters. Das sind Methoden, um Mitarbeiter anzuwerben und zu halten. Das Ziel ist, dass jeder Mitarbeiter von sich aus für die Arbeit und das Projekt motiviert ist. Im Idealfall schafft es ein Unternehmen Bedingungen zu schaffen, bei denen Mitarbeiter noch mehr Spaß und Erfüllung haben als im Privaten mit der Familie und Freunden oder Hobbies.**

” Wenn wir die Digitalisierung negativ sehen, wird sie uns auch negativ tre"en.

Das bedeutet für viele Unternehmen sicherlich eine große Herausforderung – und Investitionen.

**Sven Voelpel: Heute verlässt man sich bei der „Digitalisierung der Arbeit“ auf Technologie. Die technischen Lösungen, die nötig sind, gibt es aber meist bereits – viel wichtiger ist etwas anderes: die Psychologie der Arbeitenden. Hinzukommen zu einer positiven Einstellung gegenüber der Digitalisierung. Denn neben den Potenzialen die heute gesehen werden, gibt es noch viele Gefahrenbilder: Etwa Studien, die einen Jobabbau durch Digitalisierung und Automatisierung prognostizieren. Von diesem – oft bewusst übertriebenen – Bild muss man wegkommen, wenn man die Bevölkerung, aber auch die eigenen Mitarbeiter für die Zukunft motivieren will, über die ganze Altersstruktur hinweg. Wenn wir die Digitalisierung negativ sehen, wird sie uns auch negativ tre"en.**

Wie müssen gerade mittelständische Unternehmen auf den Wandel der Arbeitswelt reagieren?

**Sven Voelpel: Großunternehmen brauchen sehr viel länger, um Prozesse umzusetzen. Das können Mittelständler nutzen. Kleinere Unternehmen müssen auf Netzwerke zugreifen. Denn diese haben oft nicht die nötigen Ressourcen für Forschung, Entwicklung und Weiterbildung. Wenn sie sich vernetzen, profitieren sie voneinander. Familienbetriebe können sehr viel schlagkräftiger agieren. Zudem werden durch die Digitalisierung viele Technologien günstiger und schneller, was kleinen Unternehmen zugutekommt.**

” Der klassische Lebensentwurf Ausbildung – Beruf – Ruhestand löst sich zunehmend auf.

Viele Arbeitgeber erwarten höhere Flexibilität – wie lässt sich das mit den veränderten Bedürfnissen der Arbeitnehmer, aber auch dem demografischen Wandel vereinen?

**Sven Voelpel: Arbeit und Privatleben vermischen sich in Zukunft noch viel weiter. Zwei Entwicklungen begleiten das: Der klassische Lebensentwurf Ausbildung–Beruf–Ruhestand löst sich zunehmend auf. Zudem kommen in heutigen Lebensentwürfen alle Lebensphasen auf einmal auf uns zu: Berufseinstieg und –aufstieg, Hausbau, Kinder, das passiert alles gleichzeitig in der „Rush Hour des Lebens“, in der Lebensphase von Ende zwanzig bis Mitte dreißig oder Mitte vierzig. Hier möchten die Menschen künftig flexibler sein: Man nimmt sich für die Kinder ein oder zwei Jahre Auszeit, arbeitet dafür dann aber auch länger, weil man durch die gesteigerte Lebenserwartung ohnehin bis 70 arbeiten kann und möchte. Oder auch auf den Tagesablauf gesehen: Viele können sich heute vorstellen, abends mobil von zu Hause zu arbeiten, wenn die Kinder im Bett sind, dafür tagsüber aber mehr Zeit mit ihnen zu verbringen. Hier werden durch die Digitalisierung vielfältige Lebensentwürfe und Wünsche möglich.**

Gleichzeitig hat das auch eine Bedrohungskomponente – der Burn-Out nimmt zu.

**Sven Voelpel: Burn-Out und psychische Erkrankungen sind heute eine der Hauptursachen für das Ausfallen aus dem Berufsleben. Das liegt am Arbeitsdruck, der immer größer wird. Darüber hinaus kommen viele nach der Arbeit an ihren heimischen Schreibtisch, in ihre sozialen Netzwerke, mit dem Druck, hier ebenfalls alle Nachrichten abzuarbeiten. Die Arbeitsverdichtung nimmt auch ohne soziale Netzwerke immer weiter zu und wird es durch die Digitalisierung auch zukünftig. Früher hat eine Briefzustellung mehrere Tage gedauert, heute bin ich auch nach Feierabend oder im Urlaub erreichbar – und es wird erwartet, erreichbar zu sein. Hier müssen sowohl Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber die Kompetenzen entwickeln, wie man damit umgeht. Das muss aber noch erforscht und erprobt werden durch Best-Practices und Studien, hier stehen wir in der Wissenschaft noch am Anfang. Erst nachdem klar ist, was zu tun ist, können wir sinnvoll handeln.**

**Was sollten Unternehmen denn tun, die mit ihrer Belegschaft jetzt ganz konkret vor Herausforderungen durch die Digitalisierung stehen – Work-Life-Balance, Arbeitszeitverdichtung, Burn-Out?**

**Sven Voelpel: Zunächst einmal ist es ganz wichtig, mit der richtigen Einstellung an das Thema zu gehen, positiv und aufgeschlossen, und damit eine Digitalkompetenz aufzubauen - für den Mitarbeiter, für die Führungskräfte und die Gesamtorganisation. Vorgesetzte müssen die Digitalisierung vorleben. Man weiß zum Beispiel, wenn Vorgesetzte am Firmensport teilnehmen, machen die Mitarbeiter auch mit. So muss das auch bei der Digitalkompetenz und Arbeit 4.0 sein. Hier sehe ich großes Potenzial, gerade bei den Familienunternehmen im Mittelstand, weil diese oft starke Werte haben, die sie vorleben.**

**Ist der Wandel der Arbeitswelt, Arbeit 4.0, damit ein Top-Down-Thema?**

**Sven Voelpel: Jein. Menschen im Berufsleben wollen gerne eine Richtung, jemanden, der die Führung übernimmt und der als Vorbild dienen kann. Aber das ist es nicht allein. Denn durch die steigende Transparenz durch die Digitalisierung wollen die Mitarbeiter auch immer mehr einbezogen werden, Stichwort flache Hierarchien und Demokratisierung der Unternehmen. Die Digitalisierung schält Hierarchien ab, weil jeder Mitarbeiter immer mehr Einsicht in alle Unternehmensprozesse hat. Organisationen beziehen Mitarbeiter zunehmend in Entscheidungen ein. Hier müssen Unternehmen den richtigen Mittelweg finden.**

**„ Heute muss man das Lernen neu erlernen.**

**Welche Anforderungen entstehen durch die Digitalisierung an die Ausbildung und Qualifizierung von Arbeitskräften?**

**Sven Voelpel: Früher lernten wir einmal etwas – zum Beispiel in der Ausbildung – was ein Leben lang hielt. Heute verändert sich die Welt so schnell, dass das nicht mehr ausreicht. Heute muss man das Lernen neu erlernen. Und das Prinzip der Veränderungen lernen – lebenslanges Lernen. Wir wissen, dass wir im Laufe des Lebens immer schlechter lernen. Das haben wir an der Jacobs University durch Studien nachgewiesen. Wenn man zehn Jahre ein- und dieselbe Tätigkeit macht, wird man lernentwöhnt. Das heißt, man kann und will nichts Neues mehr lernen.**

**Die Entwicklung hängt auch mit einer falschen Lernpädagogik zusammen: Die wird permanent schlechter, je älter wir werden. Während wir im Kindergarten noch spielend lernen, sitzen wir in der Uni nur in Vorlesungen und bekommen den Stoff frontal präsentiert zum „Bulimielernen“. Das ist Unsinn. Im Kindergarten lernen wir interaktiv, spielerisch und in der Gruppe – und genauso müssen wir auch lernen. Wir merken uns Dinge besser, die mit positiven Dingen, mit Freude und Spaß verbunden sind. Wir brauchen viel mehr Gruppenarbeit, eigenständiges Lernen und Freiheiten. Da müssen wir die Lehrer weiterbilden und die Lehrmedien weiterentwickeln. Früher wurden Lehrbücher einmal gedruckt und gut. Heute sind wir durch Computer in der Lage, diese interaktiv zu gestalten, ständig zu verändern und auf dem neuesten Stand zu halten. Das müssen wir nutzen. Auch in Organisationen.**

**Herr Professor Voelpel, vielen Dank für das Gespräch.**

---

- Beauty.de, 03/2018 „Entscheide selbst, wie alt du bist“.  
[https://www.beauty.de/cgi-bin/md\\_beauty/lib/pub/tt.cgi/Entscheide\\_selbst\\_wie\\_alt\\_du\\_bist\\_Denn\\_Jungbleiben\\_beginnt\\_im\\_Kopf\\_wei%C3%9F\\_Bestseller-](https://www.beauty.de/cgi-bin/md_beauty/lib/pub/tt.cgi/Entscheide_selbst_wie_alt_du_bist_Denn_Jungbleiben_beginnt_im_Kopf_wei%C3%9F_Bestseller-)



## Entscheide selbst, wie alt du bist

Denn Jungbleiben beginnt im Kopf, weiß Bestseller-Autor Sven Voelpel



„Leben für Fortgeschrittene“ ist sein Spezialgebiet: Professor Sven Voelpel, international tätiger Altersforscher und Wissenschaftler.

Wenn man diesen Experten trifft, fragt man sich unwillkürlich: „Wie alt oder wie jung fühle ich mich eigentlich gerade?“ Denn Sven Voelpel, renommierter Altersforscher aus Bremen, ist überzeugt: Alter ist Kopfsache! Der 44-jährige Professor muss es wissen. Mit seinem Buch „Entscheide selbst, wie alt du bist“ trifft er den Nerv der Zeit, sein Ratgeber wurde über Nacht zum Spiegel-Bestseller. Kein Wunder: Selten wusste die Wissenschaft so viel über das Jungbleiben wie heute. So ergeben aktuelle Forschungen, dass der Prozess des Alterns nur zu 30 Prozent durch die Gene bestimmt wird. „Die anderen 70 Prozent kann man deutlich beeinflussen“, erklärt Voelpel. Schon kleine Veränderungen bei der Ernährung, Bewegung oder beim Schlaf erhöhen deutlich die Wahrscheinlichkeit, gesünder alt zu werden. Dieses Potenzial gilt es zu nutzen, denn wir alle können mehr, als wir uns gemeinhin zutrauen. „Es ist nie zu spät“, heißt deshalb das zentrale Motto für unseren individuellen Jungbrunnen. „Leben pur“ ist ein weiteres Geheimrezept - und mit Sicherheit der beste Anti-Aging-Tipp.

Professor Voelpel, die Redewendung „Man ist so alt, wie man sich fühlt“ wird durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigt. Was bedeutet dies genau?

Das erkläre ich gerne. Die aktuellen Forschungsergebnisse zeigen: Wer jung denkt, ist jung! Denn aus der Psychologie wissen wir, dass unsere Erwartungen und Gedanken unser Handeln entscheidend mitbestimmen. Unser Lebensstil und unsere Lebenseinstellung beeinflussen stärker als unsere Biologie, wie gesund und lebenshungrig wir sind - ob nun mit 30 oder mit 70. Jahreszahlen allein sind also wenig aussagekräftig.

Würden Sie uns das noch etwas veranschaulichen?

Das gefühlte Alter kann deutlich vom biologischen Alter abweichen. Viele Menschen sind im Alter erstaunlich fit. Sie sind aktiv, agil, neugierig und tragen ihren Teil dazu bei, es auch zu bleiben. Tätig sein, am Ball bleiben, sich einbringen - das alles hat eine Wirkung, die dem Bad im Jungbrunnen offenbar näherkommt als Botox und Li...ng. Wenn wir Dinge tun, die uns Freude machen, hält uns das nachweislich jung. Es ist eindeutig belegt: In jeder Phase kann sich ein Mensch entwickeln, neu positionieren und seine Persönlichkeit um weitere Facetten bereichern.

Also: Wer jung denkt, ist jung! Deshalb kann ich nur jedem ans Herz legen: Streichen Sie den Satz „Dafür bin ich zu alt!“ und stürzen Sie sich ins pralle Leben.

In Ihrem Buch formulieren Sie 10 Gebote für ein glückliches Alter. „Neugier statt Kreuzworträtsel“ lautet eines davon. Können Sie uns das näher erläutern?

Aber selbstverständlich! Fragen Sie sich einfach: Wann habe ich zum letzten Mal etwas zum ersten Mal gemacht? Unser Gehirn möchte nämlich bis ins hohe Alter gefordert werden: Neue Erfahrungen sammeln, etwas Neues lernen, sich mit neuen Themen beschäftigen - das ist das beste Fitnessprogramm für unsere grauen Zellen.

Denn unser Gehirn ist wie ein Muskel: Nutzen wir ihn nicht, erschl...er. Wenn wir ihn aber kontinuierlich beanspruchen, läu...er zur Hochform auf. Forschungsergebnisse zeigen: Bis ins hohe Alter bildet unser Gehirn neue Synapsen, wenn es sie braucht. Kreuzworträtsel und Denksportaufgaben trainieren isolierte Fähigkeiten, beispielsweise Faktenwissen. Ganz anders ist es mit komplexen Aufgaben: Sie fordern uns ganzheitlich! Wenn Sie also eine neue Sprache lernen oder ein Instrument, trainieren Sie auf ganzer Linie. Neugier ist dabei ein guter Motor: Der Besuch einer unbekannt...en Stadt oder das ehrenamtliche Engagement für Menschen aus einer anderen Kultur halten uns fit, klug und jung.

Die Handlungsmöglichkeiten werden also definitiv vielseitiger. Welche Erkenntnisse gibt es noch für ein erfolgreiches Digital-Marketing?

Parallel sehen wir, dass im Internet Empfehlungsmarketing enorm wichtig und einflussreich ist. Hier spielen „Promoter“ oder „Influencer“, die über positive Erfahrungen mit einer Marke oder einem Produkt berichten, eine große Rolle. Auch der „Content“, also der überzeugende Medien-Inhalt, ist grundlegend: hilfreiche Service-Angebote, die Marken ihren Interessenten und Konsumenten zur Verfügung stellen. Das können konkrete Schmink-Tipps sein oder Tools, die helfen, die richtige Pflege-Creme zu finden.

Wie können sich Unternehmen, Marken und Anbieter bestmöglich im Web präsentieren?

Digitales Marketing basiert auf Inhalten. Marken sollten sich deshalb zunächst fragen, welche Botschaften sie senden möchten. Um den gewünschten Effekt zu erzielen, müssen diese Botschaften glaubhaft sein und für die Zielgruppe relevant. Die Bedeutung der Geschichte, die hinter einem Beauty- oder Pflegeprodukt steht, nimmt im Internet noch einmal exponentiell zu. Für Marken ist es deshalb enorm wichtig, gute Geschichten zu erzählen - das ist bedeutender denn je zuvor. Geschichte und Angebot sollten Kunden berühren und für sie attraktiv sein. Eine Marke, die eine verständliche Mission hat und für einen definierten Lifestyle steht, kann klare Botschaften formulieren. Die Beauty- und Kosmetik-Branche ist hier im Vorteil, weil es ihr vertraut ist, ihre Produkte als Erlebnis oder Lifestyle-Angebot zu verkaufen. Viele Marken und Produktlinien sind jedoch zu wenig fokussiert, sie verkaufen von allem ein bisschen. Aus Studien wissen wir aber: Spezialisierung gewinnt - und ein scharfes Profil. Bei unserer Arbeit orientieren wir uns deshalb am Marken-Identitäts-Modell. Die Markenidentität und die Markengeschichte stehen bei jedem Entwicklungsschritt einer digitalen Kampagne im Zentrum.



*Altes Eisen oder heißes Eisen? Die Wissenschaft zeigt: Wer jung denkt, ist jung!*

Optimismus und „Lachfalten statt Botox“: Hil eine positive Einstellung, länger jung zu bleiben?

Absolut! Man kann die wissenschaftlichen Ergebnisse auf folgende Formel bringen: „Wer das Alter positiv sieht, altert positiver.“ Eine lebensbejahende Einstellung wirkt nachweislich lebensverlängernd. Es gilt, wie gerade erwähnt: Unser Denken beeinflusst unser Handeln, und unser Handeln erzeugt unsere Wirklichkeit. Wer beispielsweise denkt „ich bin doch noch jung“, reagiert anders auf Herausforderungen als jemand, der resigniert behauptet: „Ich kann das nicht, ich bin schon zu alt.“ Wir können uns also tatsächlich jung denken.

Interessant! Können Sie das noch ein bisschen ausführen?

Gerne! Wichtig sind bewährte „Grundzutaten“: Optimismus stärkt unsere Gesundheit. Auch Zutrauen ist wichtig. Denn Zutrauen in unsere Fähigkeiten bestimmt wesentlich mit, was uns möglich ist und was wir können. Unsere innere Einstellung gibt uns die Chance, die späten Jahrzehnte zu einem vollwertigen, spannenden, im besten Sinne „lebendigen“ Lebensabschnitt zu machen. Um es bildhaft auf den Punkt zu bringen: Die innere Haltung wirkt dauerhaft, Botox kurzfristig.

Aus wissenschaftlicher Sicht ist also empfehlenswert: Richten Sie Ihr Leben so ein, dass Sie es als glücklich und lebenswert empfinden. Tun Sie Dinge, die Ihnen Freude machen. So haben Sie gute Chancen, Veränderungen anzunehmen, Lebenskrisen zu bewältigen und das Gefühl der Zufriedenheit zu genießen. Wählen Sie positive Altersvorbilder, gehen Sie mutige kleine Schritte aus der eigenen Komfortzone heraus und pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte. Investieren Sie nicht nur in eine Lebensversicherung, sondern vor allem in Freundschaften und familiäre Bindungen. Sie dämpfen Stress und Ängste, sorgen für Freude und geben unserem Leben einen Sinn. All diese Aspekte sind für ein „sinnerfülltes Alter“ von wesentlicher Bedeutung. Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand - und tun Sie alles für Lachfalten!

Uns interessiert natürlich das große Thema „Schönheit“: Welche Tipps haben Sie für Leserinnen und Leser?

Ein spannendes Thema! Denn auch für die „Schönheit“ gilt: Unser Selbstbild beeinflusst unsere ganz persönliche Schönheit, die schließlich aus zahlreichen Facetten besteht. Keineswegs zählen nämlich nur glatte Haut und makellose Körper - sondern vielmehr Persönlichkeit, Intelligenz und Humor. Und dafür können wir etwas tun! Wenn wir das Alter positiv sehen, ihm also gute Seiten abgewinnen, altern wir nachweislich auch positiver. Das ist das Phänomen der „selbsterfüllenden Prophezeiung“. Der wahre Jungbrunnensitz also auch hier in unserem Kopf - und mit ihm können wir uns täglich körperlich verjüngen.

Der Positiv-Effekt gilt übrigens auch für Liebe und Sexualität. Darf ich Ihnen hier ein schönes Beispiel nennen? Jane Juska, US-Autorin und ehemalige Lehrerin, veröffentlichte mit 66 Jahren eine aufsehenerregende Anzeige in der New York Times: „Bevor ich - nächsten März - 67 werde, möchte ich viel Sex mit einem Mann, der mir gefällt. Falls Sie vorher reden wollen, Anthony Trollope ist mein Lieblingsautor.“ Die Reaktion war „überwältigend“, berichtete Juska später. Viele Begegnungen resultierten aus dieser mutigen und ungewöhnlichen Kontaktaufnahme - und füllten später ein ganzes Buch.

Um es auf den Punkt zu bringen: Es ist ein Irrglaube, nur ein junger und straffer Körper sei „schön“ und begehrenswert. Die Wissenschaft zeigt vielmehr: „Leben pur“ und tun, was einem gefällt - das ist das beste Schönheitsrezept. Wir dürfen uns also gerne um unsere Schönheit kümmern, müssen es aber nicht übertreiben. Wenn das kein entspannender Gedanke ist, oder?

Gesund und fit bleiben durch Bewegung: Sie plädieren für kleine sportliche Einheiten im Alltag. Fahrrad statt Auto, Treppe statt Fahrstuhl. Es muss also nicht zwingend das Sportstudio sein. Dürfen wir Sie zum Abschluss um drei gute Fitness-Tipps bitten?

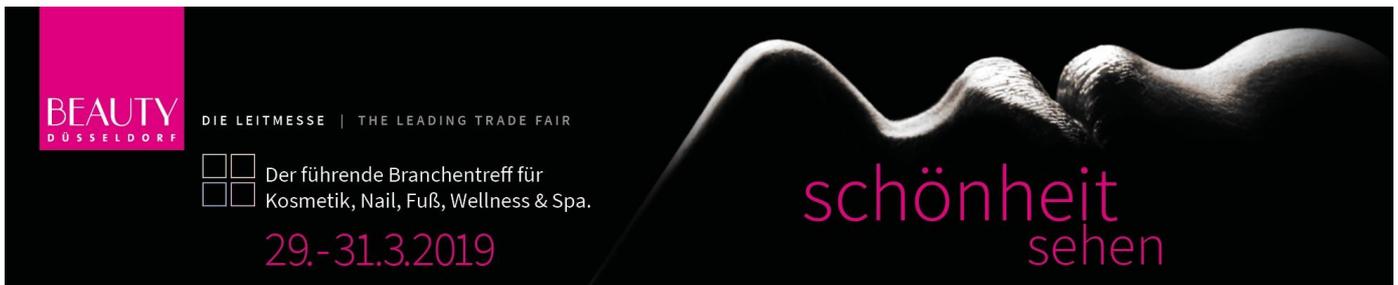
Aber gerne!

- Tanzen Sie! Wann immer und wo immer es Ihnen möglich ist. Tanzen ist Fitness und Spaß pur
- Ein Tipp fürs Büro: Verwandeln Sie Sitzungen in „Stehungen“. Denn stundenlanges Sitzen ist nicht gesundheitsförderlich. Wenn Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen stattdessen im Stehen diskutieren, sind Sie vielleicht sogar schneller fertig!
- Ein Tipp für zu Hause: Fernsehgucken und dabei auf dem Sofa sitzen? Bringen Sie lieber Bewegung in Ihren Fernseh-Abend! Kaufen Sie sich ein Fahrradergometer oder einfach Hanteln - und trainieren Sie bei den Nachrichten. Alternativ können Sie auch Eigengewichtübungen machen wie Liegestützen, Hand- oder Kopfstand - und damit beim „umgedrehten“ Fernsehen die Gehirnzellen gleich doppelt anregen. Vielleicht macht sogar Ihre Familie bei diesem Jungbrunnen mit, denn gemeinsam hat man noch mehr Spaß.

Sven Voelpel ist Altersforscher und Professor für Betriebswirtschaft. Zum Thema „Lebenslanges Lernen“ lehrt und forscht der gebürtige Münchener seit 2004 an der Jacobs University in Bremen. Der renommierte Wissenschaftler ist in der ganzen Welt aktiv. Darf es eine kleine Auswahl sein? USA, Großbritannien, Schweiz, Norwegen, Niederlande, Brasilien, Japan, Indien, Südafrika und China: Dies sind nur einige Stationen seiner Laufbahn. Wie war das noch mit „neugierig bleiben“ und „Freude an der Sache, die man tut“? Aus diesem Jungbrunnen scheint Professor Voelpel kräftig zu schöpfen. Begeisterung erzielte er auch mit seinem Vortrag „Entscheide selbst, wie alt du bist“ auf der diesjährigen BEAUTY Düsseldorf - und spendete somit zahlreichen Besuchern Anti-Aging pur. Wer mehr wissen möchte: Auf der Website [www.svenvoelpel.jacobs-university.de](http://www.svenvoelpel.jacobs-university.de) gibt es weitere Informationen.

Hier geht's zum Artikel „Alter(n) ist Kopfsache“

- Beauty.de, 03/2018 „Alter(n) ist Kopfsache“  
[https://www.beauty.de/cgi-bin/md\\_beauty/lib/pub/tt.cgi/Alter\\_n\\_ist\\_Kopfsache\\_-\\_Wie\\_wir\\_%C3%A4lter\\_werden\\_und\\_j%C3%BCnger\\_bleiben\\_k%C3%B6nnen.html?oid=44654&lang=1&ticket=g\\_u\\_e\\_s\\_t.....](https://www.beauty.de/cgi-bin/md_beauty/lib/pub/tt.cgi/Alter_n_ist_Kopfsache_-_Wie_wir_%C3%A4lter_werden_und_j%C3%BCnger_bleiben_k%C3%B6nnen.html?oid=44654&lang=1&ticket=g_u_e_s_t.....) S. 068



## Alter(n) ist Kopfsache

### - Wie wir älter werden und jünger bleiben können

„Dukannstnichtimmer17sein“, trällerteChrisRobertsinden70-ern.DawussteerauchnochnichtsvondenaktuellenwissenschaftlichenErkenntnissen: „Entscheideselbst, wie altdubist“, heißtesimgleichnamigenBestsellervonProfessorSvenVoelpel. Dabeigehtesnaturlichnichtdarum, alsDauerteenagerdiePubertätzukonservieren.Sondern,wieeram10.März2018imTrendForumaufderBEAUTYDÜSSELDORFvorJungundAlt erzählte: „Eskommtnichtdaraufan, wiealtmanwird, sondernwiewiealmanwird.“

EsgibtMenschen, diefühlen sichmit30Jahrenuralt. Anderewiederumkönnentemit70Jahren die sprichwörtlichenBäumeausreißen, ihreinnerePippiLangstrumpfaktivierenundAstridLindgrenfeiern, die schreibt: „EsgibtkeinVerbotfüralteLeute, aufBäumezuklettern.“ Wannalso sindwir „schonalt“ oder „nochjung“?

DieAnzahlunsererLebensjahrebestimmtoffenbarnichtunserrealesAlter. Aberwasheißt realesAlter? DieZahl, dieimPasssteht? UnserbiologischesAlter, dasvonder„Pass-Zahl“ nachobenwie nachuntenabweichenkann? OderistunserAltergenetischbedingt? TennislegendeMartinaNavrátilovázumindestwarüberzeugt: „Alterspielt sichimKopf ab, nichtaufderGeburtsurkunde“.

Altwilljederwerden, aberniemandsein



Alter ist Kopfsache.  
 Fotocredit: pixabay

„Altwerdenistimmernochdieeinzigemöglichkeit, langezulieben“, soHugovonHofmannsthal. WarumnurnihatdasAlterdanneneinschlechtenRuf? „ObwohlmandiemeisteZeitdesLebensaltist(vor allem ‚zu alt für‘), willmanespartoutnichtsein. 60-Jährigebauptenvonsich, sie seinen60Jahrejung“, schreibtDr. ManfredLützinsseinemBuch„Lebenslust“undergänzt: „ManzähltalteMenschenzum ‚altenEisen‘, eine liebenswürdige, etwasaltertümelndeBezeichnungvonSchrott.“ DasAlter(n) brauchtalsoeinneuesImage.

„Stimmt“, sagtAltersforscherSvenVoelpel, denn: **„Wirkönnenselbstentscheiden, wiealtwirsind“**. UnserAlterstecktnämlichnurzuzu30ProzentinunserenGenen, „diereistlichen70Prozentkönnenwirbeeinflussen“, sagtSvenVoelpel. SchonmitkleinenVeränderungenbeiderErnährung, BewegungoderbeimSchlaflassesichLebenszeitgewinnen.

## Runter vom Sofa

„Wer sehr alt werden will, muss rechtzeitig damit beginnen“, lautet ein spanisches Sprichwort. Für Voelpel heißt das: „Raus aus der Komfortzone und runter von der Couch, rein ins Abenteuer Leben“, je früher, desto besser. Und nicht der Jugend hinterhertrauern, sondern aktiv nach vorne schauen. Natürlich ist der Wunsch nach „ewiger Jugend“ ein altes Phänomen. Aber je länger wir leben, desto älter werden wir - evolutionär betrachtet: Wer als Jäger und Sammler das 30ste Lebensjahr erreicht hat, galt fast als Scheintot. Wer heute in seinen Dreißigern die dritte Ausbildung und den ersten Frühling erlebt, ist längst keine schräge Ausnahme mehr. Denn unsere statistische Lebensmitte verschiebt sich unaufhaltsam nach vorne. Wurde beispielsweise noch Ende des 19. Jahrhunderts nur jeder vierte Mann und jede dritte Frau 65 Jahre alt, so erreichen etwas mehr als 100 Jahre später 75 Prozent der Männer und 90 Prozent der Frauen das 65. Lebensjahr - und können darauf hoffen, noch durchschnittlich 15 Jahre (Männer) bis 20 Jahre (Frauen) ihren Ruhestand zu genießen.

## Aktiver Ruhestand

Bei Sven Voelpel heißt das übrigens „aktiver Ruhestand“. Selbst noch weit davon entfernt, gibt der „Professor in Turnschuhen“ zahlreiche Tipps, wie man auch im Alter aktiv sein und Fitness in den Alltag einbauen kann. Er selbst macht Klimmzüge in der Küche, Handstand auf dem Campus und joggt zum Bäcker – immer in Sportschuhen. O genüge auch schon ein flotter Spaziergang, zügiges Treppensteigen oder Kniebeugen an der Bushaltestelle. Je nachdem, wie alt oder jung man sich gerade fühlt.

Auch in punkto Ernährung kann Alt und Jung für individuelle Fitness sorgen: Genuss ja, Völlerei nein. In einem japanischen Dorf, dort, wo der bisher älteste Mensch gelebt hat, essen die Bewohner aus sehr kleinen Schüsseln und hören auf, bevor sie satt sind. Und natürlich enthalten die Schüsselchen keine Chips oder Flips, sondern nährstoffreiche Lebensmittel und gesunde Kräuter. Auch Sven Voelpel züchtet Heilkräuter im Garten, 100 Anti-Aging-Kräuter (die eigentlich Pro-Aging-Kräuter heißen müssten!) variieren seinen täglichen Speiseplan. „Das hält mich fit und gibt mir Energie“, sagt der 44-Jährige.

„Es ist nie zu spät“ und „Geht nicht, gibt's nicht“



*Gute gelaunt älter werden.*

*Fotocredit: pixabay*

Natürlich wollen wir immer älter (und leistungsfähiger) werden und werden es auch, aber wie wir dabei – gefühlt, gedacht, erlebt – möglichst lange jung bleiben, steht auf einem anderen Blatt. Klar, sobald wir geboren werden, beginnen wir zu altern – so lange, bis wir sterben. Aber vor allem sind wir „geboren, um zu leben“ (danke, Graf Unheilig!). Und zwar am liebsten lange, gesund und glücklich. Nicht die Jahre machen einen alt, sondern die Lebensweise. Und die können wir beeinflussen, jederzeit. Sven Voelpel gibt Tipps, wozu es nie zu spät ist und was alles noch geht:

- **Geht nicht, gibt's nicht:** Das Stichwort heißt Selbstwirksamkeit. Es zählt, was wir uns zutrauen, und nicht, ob andere uns einreden wollen, wir seien zu alt.
- **Es ist nie zu spät:** Ein positiver Umgang mit Stress verlängert das Leben. Je älter wir werden, desto glücklicher werden wir, weil wir emotional stabiler sind.
- **Gute Altersvorsorge:** soziale Kontakte, Interaktion, Kommunikation.
- **Schöner Wohnen:** nach eigenen Wünschen einrichten und nicht alleine leben
- **Blick nach vorn:** Wir müssen das Alter als eine Zeit der Möglichkeiten verstehen und lebendig gestalten.
- **Selbstbestimmung:** Erlaubt ist, was gefällt – auch körperlich

## Kopfsache: Wie wir alt werden und jung bleiben

„Altern ist keineswegs gleichbedeutend mit körperlichem und geistigem Zerfall“, weiß auch Hirnforscher und Lernexperte Martin Korte. Altern beginnt nicht erst mit der Rente und verläuft nicht in starren, unveränderlichen Bahnen. „So wirkt sich zum Beispiel auch die eigene Erwartungshaltung auf die geistige Leistungsfähigkeit im höheren Alter aus“, ergänzt der Professor für Neurologie. Und das bedeutet: Wir können den Alterungsprozess unseres Gehirns beeinflussen. Wie das geht? Zum Beispiel so:

- Lernen Sie täglich Neues oder tun Sie etwas Ungewohntes (z.B. das Alphabet rückwärts aufsagen)
- Bleiben Sie in Bewegung (Dagobert Duck – der nicht nur geizige, sondern hochbetagte und gesunde Erpel – dreht auch seine Kreise, während er denkt)
- Bleiben Sie neugierig („Solange man neugierig ist, kann einem das Altern nichts anhaben“; Burt Lancaster)
- Trauen Sie sich zu, was Ihnen Freude macht (Wenn es der Marathon mit 80 Jahren bei 8 km/h ist, warum nicht?)
- Engagieren Sie sich (und übernehmen Sie früh Aufgaben, die Sie auch im Alter noch genießen können)
- Pflegen Sie Freundschaften – und vor allem:
- Lieben Sie (denn: „Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe vor dem Altern.“; Coco Chanel)

## Unser Alter: eine Frage der Entscheidung



*„Alte Falten - gesund und glücklich“.*

*Fotocredit: pexels*

Dann stimmt es also, dass man so alt ist, wie man sich fühlt? Und so jung, wie man sich denkt? Ja, Alter ist „nur“ eine Frage der Einstellung oder – leihen wir uns eine indische Weisheit: „Das Alter ist eine Sache der Ansicht; wenn man sich nicht daran stört, spielt es keine Rolle.“ Bestseller-Autor Voelpel kann das nur bestätigen: „Optimismus lautet die Zauberformel für den Jungbrunnen.“ Auch Lütz, ebenfalls Bestseller-Autor, sieht das so: „Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Menschen, die sich ihres Alters freuen, erheblich älter werden als diejenigen, die das allgemeine gesellschaftliche Defizitmodell des Alters verinnerlicht haben. Und wer möchte ernsthaft die Qualen der Pubertät noch einmal erleben!“, so Lütz. Übrigens: „Ab 30 werden die Falten verhindert, ab 40 verdeckt, ab 50 übersehen, ab 60 bedauert und ab 70 missmutig ertragen.“ Ab 80 finden wir sie dann – hoffentlich! – sogar schön.

Eines ist also sicher: Wer richtig gerne alt ist, hat länger Spaß am Leben. Und wie lang ist länger? „Wer glücklich ist, kann 7,5 Jahre Lebenszeit gewinnen“, weiß Demografie-Experte Voelpel. Kopf und Bauch entscheiden demnach gemeinsam, ob wir mit 70 Jahren noch auf Bäume klettern – oder mit 80 Jahren munter und glücklich unseren Falten entgegenlachen werden.

### Lesetipps:

- *Sven Voelpel: „Entscheide selbst, wie als du bist. Was die Forschung über das Jungbleiben weiß“, Rowohlt 2016*
- *Martin Korte: „Jung im Kopf. Erstaunliche Einsichten der Gehirnforschung in das Älterwerden“, DVA 2012*
- *Manfred Lütz: „LebensLust. Wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und den Fitness-Kult“, Knaur 2005*

>>> [Hier geht es zu unserem Experteninterview mit Professor Dr. Sven Voelpel, der Tipps gibt, wie wir jung und schön bleiben – unabhängig von Alter und Aussehen](#)

# INTERVIEW DES MONATS



© Oana Gheaur

## Kann ich etwas tun, damit meine Fahrshüler mich als jünger wahrnehmen? // Selbstverständlich! Und das hat nichts mit

## hipper Kleidung zu tun. //

### ZUR PERSON

#### Prof. Dr. Sven Voelpel

Für einen 44-Jährigen ist der Lebenslauf von Sven C. Voelpel schon ziemlich voll: Studium in Augsburg, London, Harvard (USA) und St. Gallen, Dokortitel, schon mit 30 Jahren Professor an der Universität im niederländischen Groningen. Seit 2004 lehrt der geborene Münchner das Fach Betriebswirtschaftslehre an der Jacobs University in Bremen. Hinzu kommen Gastprofessuren rund um die Welt, von China über Brasilien bis Indien. Eines seiner Schwerpunktthemen ist die Alterung der Gesellschaft.

Voelpel berät außerdem Topmanager, tritt im Fernsehen auf, schreibt Bestseller (zuletzt „Der Positiv-Effekt: Mit einer Umstellung der Einstellung das Management revolutionieren“, Campus-Verlag 2017). Was ihn auszeichnet, ist der Blick über den Tellerrand: In Voelpels Vorträge fließen Erkenntnisse aus allen Ecken der Wissenschaft ein – von Psychologie über Pädagogik bis Medizin und Wirtschaft. Alles stützt seine Grundaussage: Wer auf sein eigenes Können vertraut, kann Berge versetzen.

**Fahrshule:** Wie kann ein Fahrlehrer erreichen, dass ihn die Schüler als jung wahrnehmen?

**Sven Voelpel:** Zum Beispiel, indem er begeisterungsfähig bleibt und Lebensfreude ausstrahlt. Um jung zu wirken, braucht es nicht hippe Kleidung. Entscheidend ist der Lebensstil, die Lebenseinstellung. Neues ausprobieren, soziale Kontakte pflegen, sich um seinen Körper kümmern – all das hat Einfluss auf unser gefühltes und biologisches Alter.

**Aber manche Menschen wirken einfach älter als andere. Ist das angeboren?**

Lange Zeit dachte die Wissenschaft das. Man war überzeugt davon, dass das meiste von dem, was einen Menschen ausmacht, von seinen Genen vorgegeben wird. Mittlerweile sieht man das ausgewogener. Wir

wissen, dass sehr viele Dinge angelernt sind und die Gene nur 10 bis 30 Prozent ausmachen. Auch wie alt wir sind, können wir selbst beeinflussen, vor allem durch unsere Routinen. Das entdeckt man zum Beispiel, wenn man Menschen untersucht, die besonders alt werden, zum Beispiel im japanischen Okinawa, auf Sardinien oder den griechischen Inseln. Was machen diese Menschen anders? Ein entscheidender Punkt scheint zu sein, dass die Älteren in diesen Gesellschaften extrem gut integriert sind. Sie sitzen oft mit den Jungen zusammen, tanzen auch mit 100 noch die Nächte durch. Das zeigt, wie wichtig Lebensfreude ist. Und dazu gehört natürlich auch Genuss – ein Glas Wein oder ein Stück Kuchen. Menschen, die keinen Alkohol trinken, sind biologisch älter, das ist nachgewiesen – eben weil es ihnen an Lebensqualität mangelt.

**Welchen Einfluss hat Sport auf das Jungbleiben?**

Durch regelmäßige Bewegung gewinnt man acht Lebensjahre! Wobei sich die Empfehlungen der Wissenschaft hier geändert haben: Früher hieß es, ein oder zwei Stunden Ausdauertraining pro Tag seien günstig, heute empfiehlt man ein kurzes, aber intensives Training. Ich habe dazu mein eigenes Programm entwickelt, dazu gehören ganz klassische Übungen wie Liegestütze, Klimmzüge oder auch einbeinige Kniebeugen – mit meinen Kindern auf dem Rücken. Das kann ein Krafttraining im Fitnessstudio locker ersetzen. Außerdem habe ich es mir angewöhnt, kurze Sprints in meinen Alltag einzubauen. Heute morgen zum Beispiel bin ich mit einem Kind auf dem Arm und dem anderen an der Hand zum Kindergarten gerannt.

Wie wichtig Bewegung ist, zeigen zum Beispiel Untersuchungen bei Ruheständlern. Dabei ist herausgekommen, dass bei Personen, die im Alter weiterarbeiten, der Blutfluss im Hirn konstant bleibt. Übernehmen die Rentner ein Ehrenamt, steigert sich der

**// SCHAUSPIELER ALTERN HÄUFIG LANGSAMER, WEIL SIE STÄNDIG TEXTE LERNEN UND IN BEWEGUNG BLEIBEN //**

Blutfluss sogar zeitweise noch, weil etwas Neues erlernt werden muss.

Wird der Ruhestand dagegen auf der Couch verbracht, geht der Blutfluss im Hirn zurück und es stellen sich bald gesundheitliche Probleme ein. Daran kann man ablesen, dass der Mensch dafür geschaffen ist, in Bewegung zu bleiben. Deshalb altern übrigens auch Schauspieler häufig langsamer: Sie müssen ständig neue Texte lernen, was geistig fit hält, und bleiben beim Spielen außerdem emotional und physisch in Bewegung.

**Sie sagen, allein die richtige Einstellung zum Alter macht schon 7,5 Jahre jünger. Wie funktioniert das?**

Das haben wir in einem Experiment mit älteren Personen nachgewiesen. Sie wurden in zwei Gruppen eingeteilt und aufgefordert, Ideen zu entwickeln. Davor erhielten sie von uns eine dreiminütige Einführung: Der ersten Gruppe erklärten wir, dass man sich im Alter Dinge nicht mehr so gut merken kann und die Leistungsfähigkeit nachlässt. Allein durch diese Intervention halbierte sich die Zahl der Ideen, die von der Gruppe generiert wurde.

Einer zweiten Gruppe dagegen erklärten wir, dass im Alter eine bestimmte Art von Intelligenz zunimmt. Und siehe da: Diese Gruppe generierte doppelt so viele Ideen – die obendrein außerdem besser waren. In der Psychologie nennt man so etwas eine sich selbst erfüllende Prophezeiung: Wenn der Mensch glaubt, dass er langsamer altert, tut er das auch. Die Redewendung „Man ist so alt, wie man sich fühlt oder denkt“, lässt sich also sogar wissenschaftlich untermauern.

**Kann man diesen Effekt auch im Unternehmen einsetzen?**

Natürlich! Ein Kollege von mir übernahm Europas größtes Forschungsinstitut, das kurz vor der Pleite stand. Die kritische Lage war ihm natürlich ins Gesicht geschrie-

**// MENSCHEN, DIE GAR KEINEN ALKOHOL TRINKEN, SIND BIOLOGISCH ÄLTER – EBEN WEIL ES IHNEN AN LEBENSQUALITÄT MANGELT //**

ben. Nach ein paar Tagen sagte ihm seine Sekretärin, dass er mit seiner Trauermiene noch alle anstecken würde. Das nahm er sich zu Herzen und kam vom nächsten Tag an nur noch freudestrahlend zur Arbeit, sodass alle dachten „Der weiß sicher von einer positiven Nachricht!“. Es hat funktioniert: Er hat den Laden rumgerissen.

Diesen Positiv-Effekt können Sie auch in der Führung nutzen, indem Sie Ihre Mitarbeiter positiv „primen“, wie es in der Psychologie heißt. Der Erziehungswissenschaftler Rosenthal hat dazu mal ein eindrucksvolles Experiment durchgeführt: Er teilte einem Lehrer eine Klasse von Schülern mit durchschnittlichem Intelligenzquotienten zu. Allerdings sagte er ihm, es handle sich um hochbegabte Schüler. Und nach einem Jahr erfüllte sich die Prognose: Die Schüler hatten tatsächlich einen überdurchschnittlichen Intelligenzquotienten entwickelt!

**Wenn man denkt, dass man erfolgreich ist, wird man es auch?**

Ja! Wenn man sich zutraut, etwas zu erreichen, gelingt es auch. Alle Sportler setzen auf diese sogenannte Selbstwirksamkeit. Ein erfolgreicher Boxer stellt sich immer wieder vor, wie er gewinnt. Wir kreieren uns selbst im Geist. Arnold Schwarzenegger hat immer gesagt „Put your mind in your muscle“ (übersetzt „Steck deinen Geist in deinen Muskel“). Das funktioniert wortwörtlich: Versuche mit Bodybuildern haben gezeigt, dass es schon ausreicht, sich das Training vorzustellen, um die Muskeln zu erhalten oder wachsen zu lassen – weil das Hirn nicht unterscheiden kann zwischen der Durchführung eines Bewegungsablaufs und der Vorstellung.

**Läuft man so nicht Gefahr, irgendwann in einer Traumwelt zu leben?**

Wichtig ist, die Balance zu wahren: Es muss auf der einen Seite den sogenannten Promotions-Fokus geben, man muss von einer Sache begeistert sein und positiv denken. Aber es geht natürlich nicht ohne den sogenannten Präventions-Fokus auf der anderen Seite: Sie dürfen bei aller Begeisterung nicht die Rahmenbedingungen – wie zum Beispiel das Einhalten von Deadlines – aus dem Auge verlieren, um das Vorgestellte umzusetzen. *Constantin Gillies*

# Gesund und fit bis ins hohe Alter

Wie bleibt man möglichst lange jung? Diese Frage stellt sich wohl jeder Mensch irgendwann. Prof. Dr. Sven Voelpel hat uns verraten, mit welchen überraschenden Maßnahmen wir unseren Alterungsprozess tatsächlich beeinflussen können.



(uploads/pics/GettyImages-906785966\_02.jpg)

© shapecharge / Getty Images

Bedeutet Älterwerden automatisch, dass man irgendwann auf dem Abstellgleis landet? Oder kann der Ruhestand vielleicht auch eine Chance sein? Sven Voelpel ist Altersforscher an der Jacobs University in Bremen und weiß: „Immer mehr Senioren nehmen ihr Leben in die Hand, probieren Neues, treiben Sport und bleiben so auch länger gesund und fit.“ Sein Buch „Entscheide selbst, wie alt Du bist – Was die Forschung über das Jungbleiben weiß (https://www.rowohlt.de/paperback/sven-voelpel-entscheide-selbst-wie-alt-du-bist.html)“ gibt spannende Einblicke in die Forschung darüber, was das biologische Alter ausmacht und wie wir es beeinflussen können. Im Interview hat er uns mehr darüber verraten.

## **Mobil-e: Herr Prof. Dr. Voelpel, hat sich das Selbstverständnis der älteren Generation in den letzten Jahrzehnten gewandelt?**

**Prof. Dr. Sven Voelpel:** Ja, es hat sich über die letzten Generationen hinweg extrem verändert. Ein Blick in die Statistik zeigt, dass die durchschnittliche Lebenserwartung mit jedem Jahrzehnt um etwa 2,5 Jahre steigt. Jede neue Generation lebt also im Schnitt 7,5 Jahre länger als die vorherige. Wir werden älter, bleiben aber auch wesentlich länger fit und agil – nicht zuletzt durch den medizinischen Fortschritt. Als Bismarck vor gut 125 Jahren die Rente einführte, betrug das Rentenalter 50 Jahre – sehr viele Menschen haben dieses Alter damals

gar nicht erreicht, der Rest überlebte den Renteneintritt oft nicht lange. Heute beginnen viele Menschen nach ihrem Arbeitsleben noch einmal etwas ganz Neues, fangen an zu studieren, treiben Sport und reisen um die Welt. Oder sie arbeiten freiwillig länger, wenn sie einen Beruf haben, der ihnen Spaß bringt und sie erfüllt.



### **Mobil-e: Wie ist es zu diesem Wandel gekommen?**

**Prof. Dr. Sven Voelpel:** Wir wissen heute, dass das Alter, das in unserer Geburtsurkunde steht, wenig darüber aussagt, wie gesund und fit unser Körper ist. Die Wissenschaft spricht vom biologischen Alter, das je nach Lebensstil und Lebenseinstellung sehr unterschiedlich sein kann. In zahlreichen Studien haben wir Belege dafür gefunden, dass Jungbleiben vor allem eine Entscheidung ist. Ab einem gewissen Zeitpunkt baut der Körper zwar tatsächlich ab, doch die gute Nachricht lautet: Dem sind wir nicht machtlos ausgeliefert. Es gibt tatsächlich viele Einflussfaktoren, die sich auf das Altern auswirken.

### **Mobil-e: Wie genau können wir unser biologisches Alter beeinflussen?**

**Prof. Dr. Sven Voelpel:** Im Grunde weiß es jeder von uns: Viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung tun uns gut und halten uns gesund. Gleichzeitig liefert uns die Forschung immer mehr Erkenntnisse, wie groß die Bedeutung dieser Faktoren ist. Wir wissen heute zum Beispiel, dass Sport nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness erhöht.<sup>1</sup> Bei der Ernährung wiederum zeigt sich immer deutlicher, dass es nicht nur darum geht, was wir essen, sondern auch wie viel und wann. So deuten zahlreiche Studien darauf hin, dass eine Reduktion der Kalorien und Phasen, in denen wir nicht essen, positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben und zur Erhöhung der Lebenserwartung beitragen können.<sup>2</sup> Dabei reicht es schon, tagsüber zwischen den Mahlzeiten möglichst lange Esspausen einzulegen. Neben Bewegung und Ernährung können aber auch die Lebensführung, soziale Kontakte, die Arbeit, Hobbys und eine entspannte innere Einstellung zum Altern viel dazu beitragen, geistig und körperlich jung zu bleiben.

### **Mobil-e: Was können wir in dieser Hinsicht tun?**

**Prof. Dr. Sven Voelpel:** Eine Möglichkeit ist zum Beispiel, etwas Neues anzufangen – sei es ein Hobby oder ein Ehrenamt. Welchen Effekt das hat, wurde in einer Studie sehr schön herausgearbeitet: Dabei wurde der Blutfluss im Gehirn von Menschen im Rentenalter gemessen. Bei der Gruppe, die weiterhin gearbeitet hat,

blieb dieser konstant. Bei der Gruppe, die den Ruhestand aktiv gestaltet hat, ist der Blutfluss sogar angestiegen und hat sich erst nach vier Jahren wieder dem der Arbeitenden angeglichen. Und bei denen, die passiv in den Ruhestand gegangen sind, also kaum Sport gemacht und wenig unternommen haben, war anhand des Blutflusses im Gehirn ein deutlicher Leistungsabfall erkennbar.<sup>3</sup> Krankheiten wie Herzinfarkt oder Depressionen sind dann oft die Folge.

## **Mobil-e: Warum gelingt es nicht allen Menschen, das entsprechend umzusetzen?**

**Prof. Dr. Sven Voelpel:** Zunächst einmal ist natürlich das Wissen entscheidend – mir muss klar sein, dass und wie ich den Alterungsprozess verlangsamen kann, um die entsprechenden Schritte zu gehen. Aber selbst wer das weiß, hat oft Schwierigkeiten mit der Umsetzung. Das liegt daran, dass wir unsere Gewohnheiten haben, die wir teilweise schon unser ganzes Leben lang pflegen und stark verinnerlicht haben. Gleichzeitig tun wir uns schwer damit, neue Routinen anzunehmen. Es dauert ungefähr 30 Tage, bis wir eine neue Gewohnheit in unser Leben integrieren. Möchte ich zum Beispiel längere Pausen zwischen den Mahlzeiten machen, wird mir das am Anfang sehr schwerfallen, doch mit der Zeit wird mein Körper immer weniger Verlangen nach Zwischenmahlzeiten haben. Ebenso verhält es sich mit dem Sport und vielen anderen Dingen – wir müssen ein wenig durchhalten und uns dabei bewusst machen, dass wir etwas Gutes für uns tun, dann stellen sich Motivation und Erfolg mit der Zeit von alleine ein.

## **Fünf Tipps, um länger jung zu bleiben**

Mit folgenden Übungen von Prof. Dr. Sven Voelpel können Sie aktiv werden und Ihre Gewohnheiten so verändern, dass es sich günstig auf Alterungsprozesse auswirkt.

### **1. Öfter mal Neues ausprobieren**

Gehen Sie doch mal alleine ins Café oder in ein Museum, in dem Sie noch nie waren. Egal, was es ist – tun Sie häufiger mal etwas, das Sie noch nie getan haben. Auch wenn es Ihnen zunächst schwerfällt, Ihre Komfortzone zu verlassen – anschließend sind Sie wahrscheinlich stolz und fühlen sich vielleicht sogar ein wenig beschwingter oder freier. All diese emotionalen und mentalen Veränderungen haben einen verjüngenden Effekt.

### **2. In Bewegung bleiben**

Gestalten Sie Ihren Tagesablauf so, dass Sie sich immer wieder mal bewegen und so insgesamt in Schwung kommen. Sie können zum Beispiel die Treppen nehmen, statt mit dem Fahrstuhl zu fahren, mit dem Fahrrad statt mit dem Auto einkaufen oder sogar die Fußwege zur Arbeit, zum Einkaufen oder zu Verabredungen mal joggend zurücklegen.

### **3. Das Essen bereichern**

Versuchen Sie, regelmäßig sogenannte Superfoods wie Chia, Chlorella, Ingwer,

Kakaobohnen, Spirulina und Aroniabeerensaft in Ihren Speiseplan einzubauen. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Antioxidantien, die uns helfen, die Zellen gesund zu halten. Super für die Gesundheit sind aber auch regionale „Superfoods“ wie Äpfel, Knoblauch und Zwiebeln.

#### **4. In den Austausch gehen**

Kontakte zu pflegen trainiert die grauen Zellen, hält emotional jung und es werden Bindungshormone ausgeschüttet, die einen positiven Effekt auf das biologische Altern haben. Eine gute Übung ist es, im Alltag häufiger mal Smalltalk zu halten – ganz gleich, ob beim Einkaufen mit der Verkäuferin oder im Treppenhaus mit dem Nachbarn.

#### **5. Sein Alter annehmen**

Wer gelassen mit dem Älterwerden umgeht, leidet laut Studien weniger unter körperlichen und psychischen Beschwerden und hat oft eine höhere Lebenserwartung als Menschen, die das Altern ausschließlich negativ sehen.<sup>4</sup> Wenn Sie an sich zweifeln und sich für etwas zu alt fühlen, vergegenwärtigen Sie sich deshalb lieber, dass Sie einen viel größeren Erfahrungsschatz als andere haben – und der bringt oft mehr als Jugend an sich.

(1) Quelle: u. a. Studie „Cardiovascular and Coordination Training Differentially Improve Cognitive Performance and Neural Processing in Older Adults“ (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3062100/>)

(2) Quelle: Auswertung mehrerer Studien zum intermittierenden Fasten  
(<http://ajcn.nutrition.org/content/102/2/464.full>)

(3) Quelle: Studie „After reaching retirement age physical activity sustains cerebral perfusion and cognition“  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2299115>)

(4) Quelle: Studie „Longevity increased by positive self-perceptions of aging“ (<http://psycnet.apa.org/buy/2002-17391-001>)

## 10,08 Millionen Deutsche sind Mitglieder in Fitness-Studios

**D**er Mensch, das ist offensichtlich, lebt nicht für die Gesundheit allein. „Niemand ist es zuzumuten, sich ständig mit der Optimierung seiner Fitness, seiner Nahrungsaufnahme und seiner Schlafenszeiten zu beschäftigen“, sagt Michael Despeghel, Lebensstilberater aus Konstanz. Zu verlockend ist mancher Genuss, zu dringlich die Last der Pflichten.

Mit jenen, die er betreut, schließt Despeghel, 57, deshalb einen Pakt. Vier Tage in der Woche müssen sie sich an wohlüberlegte Grundsätze halten. Sie treiben ein wenig Sport (mindestens 20 Minuten täglich), sie verzichten auf Alkohol, meiden Süßspeisen und weitgehend auch Kohlenhydrate. Sie greifen eher zu Fisch, Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Nüssen und halten sich am Abend mit dem Essen zurück. Gegen 23 Uhr gehen sie schlafen, wenn sie am nächsten Morgen früh zur Arbeit müssen. Und an den anderen drei Tagen? „Da haben meine Klienten sozusagen frei“, erklärt Despeghel. Ein Glas Rotwein zum Medium-Steak spätabends im Restaurant ist dann erlaubt.

Sanfte und großzügige Fitness-Pläne wie dieser formen keine Arnold Schwarzeneggers in ihrer Blütezeit und gelten bei erlebnishungrigen, um die Jahrtausendwende geborenen „Millennials“ selten als außerordentlich cool. Sie richten sich an die Generation Mittendrin – und das nicht ohne Erfolg. In einer Begleiterhebung mit 27 Führungskräften mittelständischer Unternehmen verloren Männer, die das Despeghel-Programm befolgten, im Durchschnitt sechs Kilogramm Gewicht, Frauen immer noch zwei Kilogramm. Der – im Vergleich zu einer Kontrollgruppe signifikante – Effekt stellte sich nach zwölf Wochen ein.

Von Geburt an altert der Mensch, ab Mitte 20 überschrei-

tet er in den meisten Disziplinen den Zenit seiner Leistungskraft. „Anschließend geht es im Grunde stetig bergab“, bedauert Sportmediziner Martin Halle vom Klinikum der Technischen Universität München. Nur fällt das in der Sturm-und-Drang-Zeit des Lebens nicht so auf. Die körperlichen und geistigen Kräfte reichen für viele Überstunden, lange Nächte und familiäre Herausforderungen. Um die rechnerische Lebensmitte herum – Frauen haben derzeit eine Lebenserwartung von gut 80 Jahren, Männer von knapp 80 – lasse sich dann aber „nicht mehr alles aufwiegen“, so Halle.

Der Bauchumfang nimmt zu. Auf der traditionellen Gebirgs-wanderung mit alten Freunden erscheint der Weg bis zur Hütte viel länger als beim letzten Mal. Auch in der täglichen Routine ermüdet man rascher.

Experten raten, spätestens an diesem Punkt bewusst gegenzusteuern. Halle: „In der mittleren Phase des Lebens, wenn man die beruflichen und familiären Herausforderungen halbwegs in den Griff bekommen hat, sollte man sich ein Trainingsprogramm verordnen oder wenigstens Wissen aneignen, was einem guttut und was nicht.“

Körper und Geist aufzutanken, immer wieder mit neuer Energie zu leben, das bringt ab 40 nicht nur Spaß und eine ansehnlichere Statur. Es verhindert auch das metabolische Syndrom. Die Störung ist gekennzeichnet durch deutlichen, apfelförmigen Fettzuwachs um die Körpermitte (siehe Zahlen links), Blutdruck von 130/85 mmHg und erhöhte beziehungsweise ungünstige Fett- und Blutzuckerwerte. Das Syndrom gilt als Vorstufe für die Stoffwechselfunktion und Volkskrankheit Diabetes, die Folgeschäden für Herz, Hirn und Durchblutung nach sich zieht.

Aber immer mehr tun etwas dagegen. 10,08 Millionen Deutsche sind Mitglieder in Fitness-

Studios, dazu kommen noch einmal so viele, die Sportvereinen angehören, plus Scharen von Läufern, Schwimmern und Radlern – Tendenz steigend. Das Durchschnittsalter der Fitnesszentrenbesucher beträgt 39,9 Jahre, Tendenz leicht sinkend. Sie scheinen etwas begriffen zu haben.

Ihm mache „Beklemmung, wie viele Leute sich selbst veraltern“, schrieb der Schriftsteller Björn Erik Sass kürzlich in der „Zeit“. Das perfekte Training für die zweite Lebenshälfte muss nicht so anstrengend sein wie in der leistungsverrückten ersten, aber es ist vielfältiger. Körper, Geist und Seele wollen gleichermaßen gefordert sein. FOCUS hat mit Experten gesprochen, neuere einschlägige Studien aus Europa und den USA durchforstet und daraus eine 40-Punkte-Formel destilliert.

### Die Komfortzone verlassen

Das Schlagwort von der Komfortzone meint das Umfeld, in dem sich der Mensch wohlfühlt. Insofern ist nichts gegen sie einzuwenden. Wer aber deutlich mehr Erfolg haben will als bisher, muss diesen Bezirk verlassen. Das gilt auch für den Umgang mit dem eigenen Körper.

Der schwedisch-amerikanische Psychologe und Kompetenzforscher K. Anders Ericsson hält Fleiß für den Schlüssel jeden Erfolgs. Er hilft auch gegen das vorzeitige Altern.

### Sich (fast) täglich bewegen

Seit knapp einem Jahr hat Deutschland eine nationale Fitness-Empfehlung. Sie harmoniert mit Ergebnissen internationaler Studien. Erwachsene in mittleren Jahren sollten sich, so das deutsche Wissenschaftlergremium, pro Woche mindestens 150 Minuten „mit moderater Intensität“ bewegen oder 75 Minuten mit höherem Elan. Wichtig sei, die Einheiten gut zu verteilen, also sich besser dreimal zehn Minuten an fünf Tagen pro Woche ▶

# 102

**Zentimeter**  
Bauchumfang  
und mehr  
gelten **bei**  
**Männern** als  
Hinweis auf  
die Diabetes-  
Vorstufe  
metabolisches  
Syndrom

# 88

**Zentimeter**  
lautet der  
Richtwert  
**für Frauen.**  
Ergänzende  
Informationen  
liefern Blut-  
druck und Cho-  
lesterinwert



**Weit- und weltläufig**  
Die private Jacobs University liegt auf einem früheren Kasernengelände. Die Atmosphäre ähnelt dem Campus von US-Unis

**„Ich bin 43 und baue Fitnessübungen in meinen Alltag ein“**

**Dauersportler**  
Sven Voelpel, Wirtschaftsprofessor an der Jacobs University in Bremen, macht Klimmzüge in der Küche, Handstand auf dem Campus und joggt zum Bäcker. „Ich baue Fitness in den Alltag ein.“

**Experimentierlust**  
Buchautor Voelpel („Spielfeld Arbeitsplatz. Managementwissen mit Kick“) legte einen eigenen Garten mit 60 Anti-Aging-Kräutern an. „Da probiere ich mal dies, mal jenes.“ Sein Tipp: Jiaogulan, ein Kraut aus China.

**PSYCHOLOGIE**

**Sven C. Voelpel**  
Autor und  
Demografie-  
Forscher an  
der Jacobs  
University  
Bremen

Aus zahlreichen Studien weiß **Demografie-Experte Sven Voelpel:** Man ist wirklich so alt, wie man sich fühlt! Und: Wer glücklich ist, kann bis zu 7,5 Jahre Lebenszeit gewinnen. Wie das geht, verrät er hier ... VON ALEX EMUNDS



**ALBERN SEIN, QUATSCH MACHEN**  
All das hält nachweislich jung und gesund!

# Wir entscheiden selbst, wie alt wir sind

## 1 Geht nicht gibt's nicht!

Was hindert uns daran, mit 75 einen 3000er zu besteigen, eine neue berufliche Aufgabe zu finden? Nichts, solange wir uns fit und bereit für neue Aufgaben fühlen. Mit der richtigen Vorbereitung können wir in jedem Alter viele Pläne umsetzen. Das Stichwort lautet: **Selbstwirksamkeit**. Fragen wir uns: Was trauen wir uns zu? Dabei sollten wir uns nur darauf konzentrieren und uns **nicht von anderen einreden lassen**, dass wir für etwas zu alt sind. Das kalendarische Alter hat nur noch begrenzte Aussagekraft. Essenziell ist, wie alt wir selbst glauben zu sein.

## 2 Es ist nie zu spät

Betrachten wir Stress als positiv, können wir bis zu **7,5 Jahre länger** leben. Top-Anti-Aging-Mittel, die unser Alter beeinflussen, sind Ernährung, Sport und der **positive Umgang mit Stress**. Und dafür ist die Zeit immer reif, denn sie machen ein gesundes, glückliches Alter. Wir sollten uns sagen: Je älter wir werden, desto glücklicher werden wir, weil wir emotional stabiler werden und von Erfahrungen und schönen Erlebnissen profitieren.

## 3 Fitness first

Bewegung ist ein wahrer **Jungbrunnen, den wir nebenbei sprudeln lassen:** Fahrrad statt Auto und Treppe statt Fahrstuhl. Praktisch: Mit dem Körper trainieren wir automatisch unseren Geist. Schon den Fernsehabend regelmäßig mit einer halben Stunde auf dem Hometrainer zu beginnen wirkt Wunder.

## 4 Neugier macht uns klug

Menschen, die alt werden, haben eine ausgeprägte Lust am Leben. **Neue Erfahrungen zu sammeln, etwas Neues zu lernen und unseren Geist fordern ist ein ausgewogenes Fitness-Programm**. Unser Gehirn ist wie ein Muskel, der erschläft, wenn er nicht benutzt wird, und zu Hochform aufläuft, wenn wir ihn kontinuierlich anregen. **Komplexe Aufgaben** wie eine neue Sprache, ein Instrument lernen oder ein ehrenamtliches Engagement fordern uns ganzheitlich.

## 5 Optimismus hält uns jung!

Positives Denken können wir uns wie einen **mentalinen Muskel** vorstellen, den wir trainieren können. Wir setzen einen Prozess in Gang, in dem wir unsere **Grundeinstellung ändern**. Widerfährt uns etwas Negatives, akzeptieren wir es als Gegebenheit. So kommen wir in Einklang mit dem Leben, wodurch der Alltag einen positiven Touch bekommt.

FOTOS: STOCKSY, PRIVAT.PR



## Sex? Ist kein Privileg der Jugend!

Das Leben zu genießen bedeutet auch, seine Sexualität auszuleben und sich von **Moralvorstellungen zu befreien**, die suggerieren, spätestens ab 60 laufe im Bett nichts mehr. **Erlaubt ist, was gefällt**. Das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung darf auch nicht an der Tür des Altenheims enden.

## 10 Wir sind unseres Alters Schmied

Alter ist nicht mehr der kurze Abgesang auf das Leben davor. Es ist eine **Zeit der Möglichkeiten** und Herausforderungen, weil wir auch **viel mehr über Gesundheit wissen, als unsere Großeltern**. Mit der richtigen Einstellung spielen wir ganz vorn mit. „Alter“ haben wir in der Hand, also können wir auch entscheiden, wie wir es lebendig gestalten.

## 8 Umsteuern statt Vollbremsung!

**Aktiver Ruhestand** lautet der Zauberspruch. Entweder weiterarbeiten oder neue Aufgaben suchen. So steigt der Blutfluss im Gehirn. Passiv auf der Couch hocken ist im wahrsten Sinne des Wortes tödlich.

### Tipp

„Entscheide selbst, wie alt du bist – Was die Forschung über das Jungbleiben weiß“, **Sven Voelpel**, Rowohlt, 14,99 €



## Dynamisches Denken macht uns happy

Carol Dweck, Psychologin an der Stanford University, setzt Menschen mit statischem Selbstbild jenen mit dynamischem gegenüber. Die Statiker sagen: „Da kann man nichts machen.“ Die Dynamischen sagen: „Wenn X nicht klappt, probiere ich eben Y.“ Ergo: Menschen mit statischem Selbstbild ziehen sich auf vermeintlich festgelegte Fähigkeiten zurück, während die dynamischen an ein Selbstbild glauben, in dem persönliche Entwicklung möglich ist.

## 6 Super: Soziale Kontakte

Versicherungen als „Altersvorsorge“ sind empfehlenswert, genauso wichtig für ein gutes Alter sind soziale Kontakte: **Sobald wir kommunizieren, sind wir geistig gefordert**. Das dämpft Stress, sorgt für Freude und gibt dem Leben einen Sinn. In sozialer Interaktion knüpft unser Hirn neue Synapsen – und das **hält jung**.

## Wohnen wie gewünscht, nicht wie gewohnt!

**Lebensqualität im Alter ist wesentlich eine Frage der Wohnsituation**. Deshalb sollten wir uns rechtzeitig über unsere **eigenen Wünsche** klar werden. Heim oder Hawaii, alternative Konzepte wie Senioren-WGs oder das eigene Haus? Das Wichtigste, was bei diesen Konzepten im Vordergrund stehen muss, ist, dass wir **nicht allein** sind.

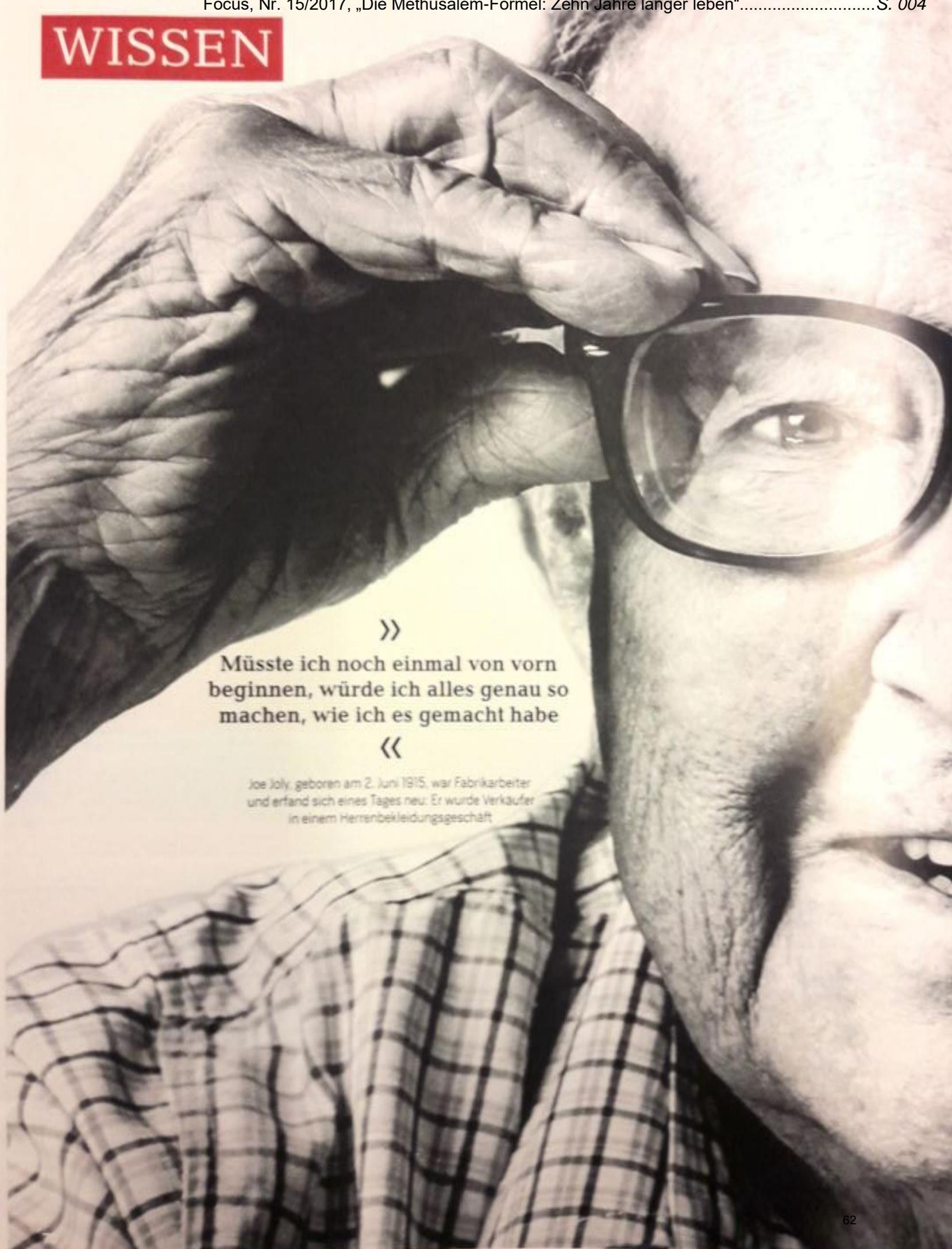
## »• Freiheit • oder Sicherheit – was will ich wirklich?

Die Fragen des Lebens brauchen keine perfekte Antwort. Nur eine ehrliche: **einfach.sein**. Der kluge Weg, sich selbst treu zu bleiben.

Vorsicht: Dieses Magazin kann Ihr Leben verändern.



# WISSEN

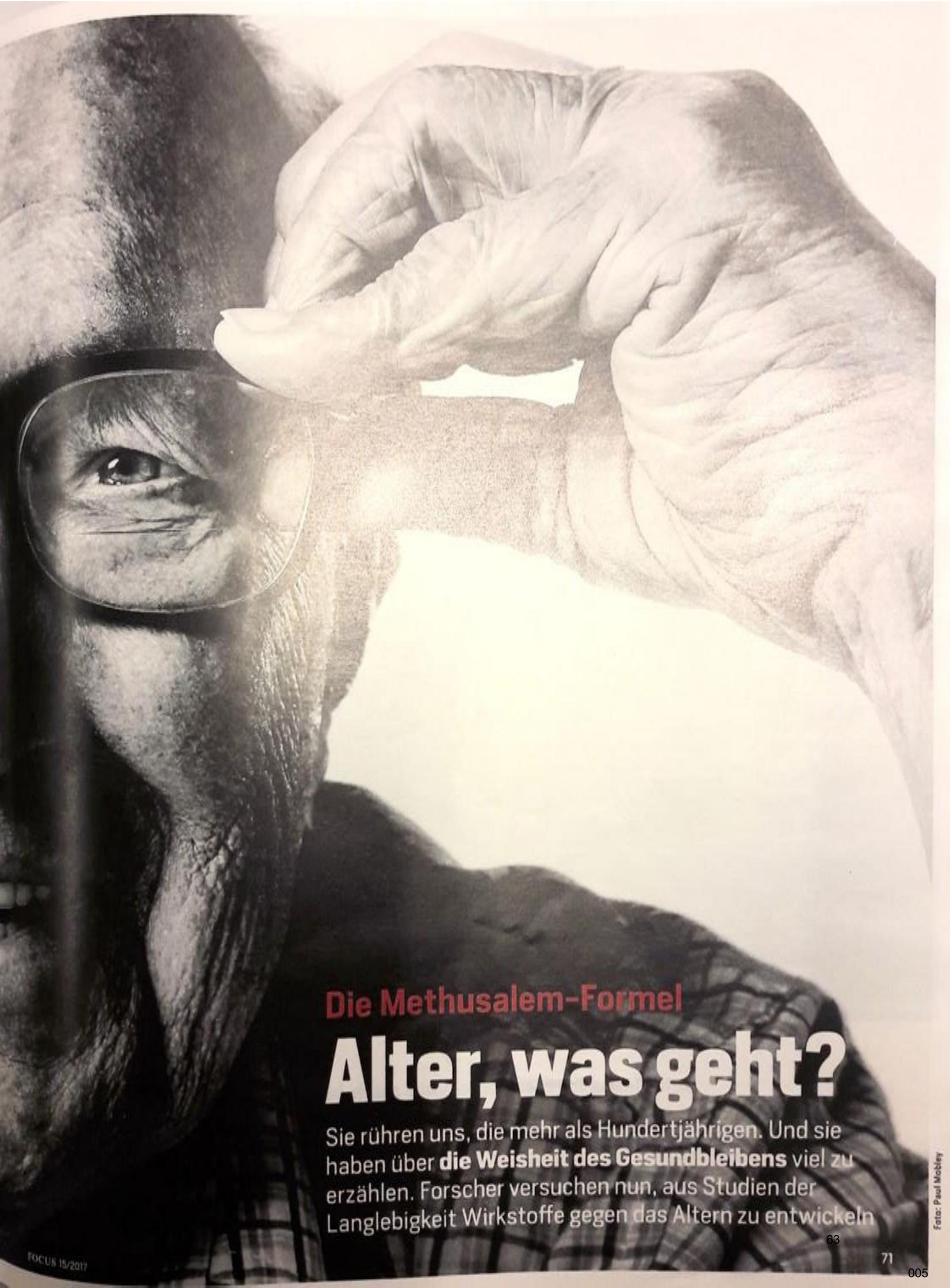


»

Müsste ich noch einmal von vorn  
beginnen, würde ich alles genau so  
machen, wie ich es gemacht habe

«

Joe Joly, geboren am 2. Juni 1915, war Fabrikarbeiter  
und erfand sich eines Tages neu: Er wurde Verkäufer  
in einem Herrenbekleidungsgeschäft



Die Methusalem-Formel

# Alter, was geht?

Sie rühren uns, die mehr als Hundertjährigen. Und sie haben über **die Weisheit des Gesundbleibens** viel zu erzählen. Forscher versuchen nun, aus Studien der Langlebigkeit Wirkstoffe gegen das Altern zu entwickeln



»

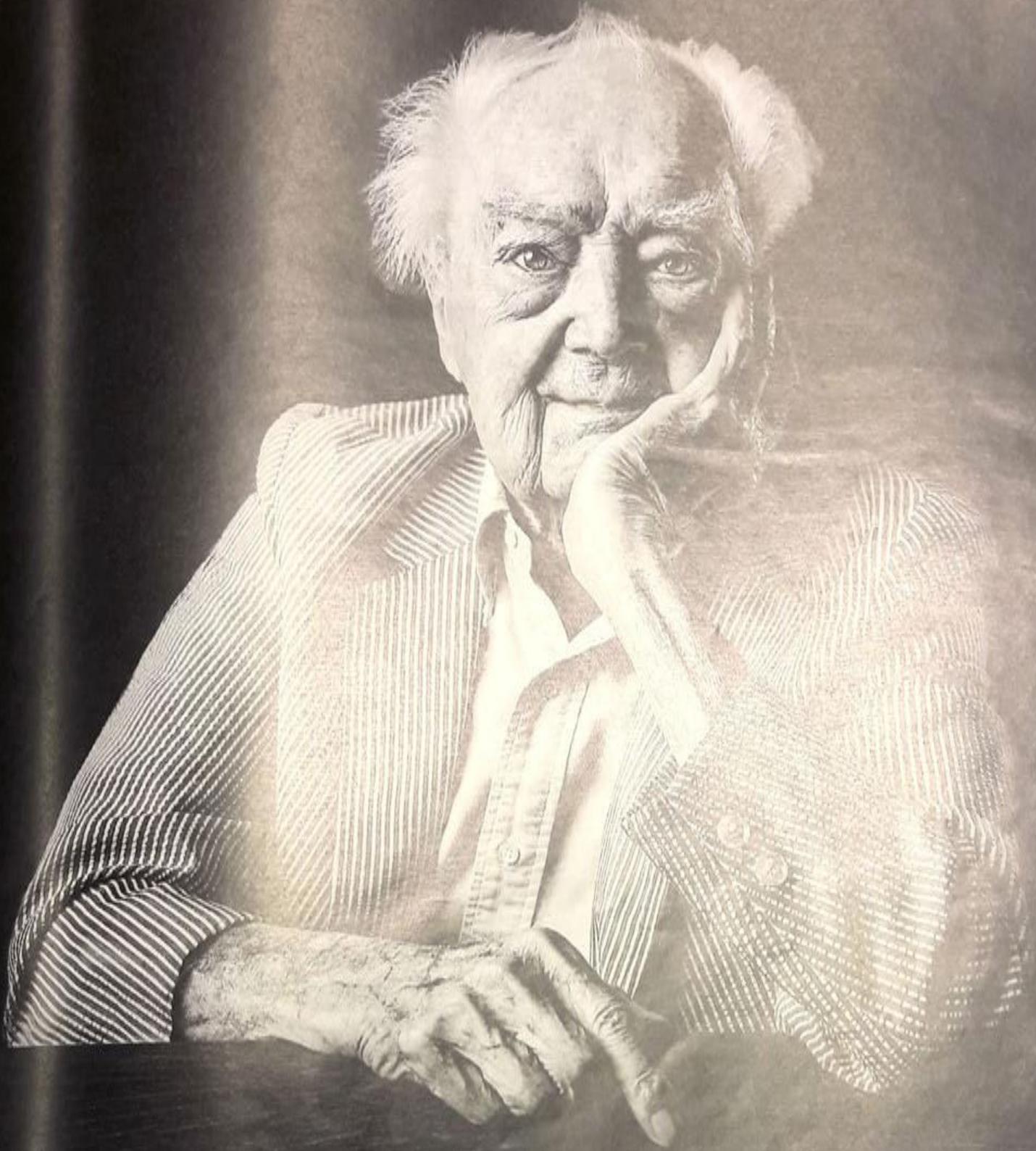
**Ich bleibe hier, solange Gott mich bleiben lässt.  
Er ist es, der entscheidet**

«

Jeralean Talley, geboren am 23. Mai 1899, gestorben am 17. Juni 2015, arbeitete die meiste Zeit ihres Lebens im Garten und auf dem kleinen Bauernhof ihrer Familie. Die Bilder dieser Strecke hat der Fotograf Paul Mobley in den USA aufgenommen. Erschienen sind sie in seinem Buch „If I Live to be 100. The Wisdom of Centenarians“ (Wenn ich 100 werde. Die Weisheit der 100-Jährigen). Welcome Books, 2016

64

Foto: Paul Mobley



»

**In meiner Welt ist alles möglich –  
wenn es nur gut aussieht**

«

Howard Muncie, geboren am 27. November 1915, gestorben am 5. März 2016, war Kreativdirektor einer Werbeagentur, vor allem aber Maler. Selbst als Soldat während des Zweiten Weltkriegs illustrierte er, was er bei seinen Einsätzen in der Pazifikregion zu Gesicht bekam. „Stets trug ich meinen Zeichenstift bei mir“

## 80 Jahre werden wir heute im Durchschnitt alt. 100 sind immer leichter zu erreichen

**O** Menschenherz, was ist dein Glück?/Ein rätselhaft geborner/Und, kaum begrüßt, verlornen,/Unwiederholter Augenblick!

Jutta Maltusch kennt ihren Nikolaus Lenau noch auswendig, so wie viele andere deutschsprachige Gedichte. Fest blickt die 104-Jährige ihrem Gegenüber in die Augen. Es ist ein sonniger Vorfrühlingstag in einem Gemeinschaftsraum der Seniorenresidenz in Berlin-Lichterfelde, Maltusch parliert über die vorgestrige Ausgabe der WDR-Sendung „Hart aber fair“ – und über ihre Anstellung als Rechtspflegerin 1932. „Nur vier Mädchen waren wir im ganzen Kammerbezirk.“ Ebenso gut wie das Erinnern funktioniert das Hören: Maltusch gelingt es sogar, den regionalen Akzent ihres Gesprächspartners richtig zuzuordnen.

Menschen, die so alt sind wie die Seniorin, werden oft nach ihren persönlichen Gesundheitsrezepten gefragt. Wie also, Frau Maltusch, haben Sie es geschafft, die 100 hinter sich zu lassen und dabei so gewandt zu bleiben?

Die Antwort kommt mit einem Schulterzucken. „Ich habe einfach ganz normal gelebt, nicht irgendwie besonders gesund.“ Es ist ein Satz, der staunen macht, weil er ganze Regalmeter aktueller Studien zur Langlebigkeit lässig auf den Punkt bringt.

### Wir werden älter – und fitter alt

Mit den heutigen und den künftigen Möglichkeiten der Medizin könne der Mensch rund 120 Jahre erreichen, meinen Wissenschaftler. Vielleicht sind es auch deutlich mehr. Die richtigen Ahnen zu haben, ist nur ein Faktor von mehreren, denn höchstens ein Drittel der Lebenserwartung bestimmen die Gene. Wesentlich stärker tragen das eigene alltägliche Verhalten sowie Umwelteinflüsse zur Lebenserwartung bei. Und wenn die Erkenntnisse aus Untersuchungen fitter Hochbetagter nicht täuschen, sinkt auch das Risiko, dreistellige Geburtstage im Siechtum verbringen zu müssen.



Folgt man Experten, ist es nicht schwer, die theoretische Lebenserwartung voll auszuschöpfen. „Kleine Veränderungen können zu langfristigen Gewohnheiten führen“, sagt die Molekularbiologin Elizabeth Blackburn, die für ihre Entdeckungen zur Zellalterung 2009 den Nobelpreis erhielt. Mehr Schlaf und Bewegung, besseres Essen und eine gute Balance zwischen Arbeit, Geselligkeit und Zeit für sich selbst seien anerkannte Langlebigkeitsfaktoren, die sich ganz ohne radikales Umsteuern erfüllen ließen, betont Blackburn in ihrem Buch „Die Entschlüsselung des Alterns“.

Maßvoll, gelassen und mit einer gesunden Prise Egoismus sollst du deine Tage verbringen, so lautet die aktuelle Quintessenz der Methusalem-Forschung. Das mehr als 104-jährige Leben der Jutta Maltusch, die sich als „ein ganz langweiliger Mensch“ beschreibt, belegt vieles davon.

Ihren Lebensweg säumt ein gewisser Bildungs- und Leis-

tungswille – ohne verbissenen Ehrgeiz. Schicksalsschläge nahm sie hin. Nachdem ihr Mann 1941 im Krieg ums Leben gekommen war, habe sie auf den Kampf um einen neuen Partner verzichtet und den Sohn allein großgezogen. Ihr Sozialleben hielt Maltusch trotzdem lebendig. Noch heute wird sie von den Kindern ihrer Freunde besucht. Dass sie 1923, nach dem Verlust ihrer Heimat in Oberschlesien im Gefolge des Ersten Weltkriegs, nach Berlin gezogen und dort geblieben ist, lässt auf Beständigkeit schließen. Geraucht hat sie nie. Zum Thema Alkohol sagt Maltusch: „Es ist gut, ein bisschen zu trinken, aber nicht hintereinander weg.“

### In Japan heißt die Regel „Ikigai“

Es sind wohl viele vermeintliche Kleinigkeiten, die Menschen richtig alt werden lassen. Dafür spricht auch ein Blick auf die „Blue Zones“ (s. S. 78) und andere Regionen mit besonders hoher Lebenserwartung in der Welt. Auf der südjapanischen Insel Okinawa, die zumindest bis vor Kurzem als globaler Rekordhalter bei der Lebenserwartung galt, beobachteten die spanischen Autoren Francesc Miralles und Héctor García gesundheitsfördernde Lebensweisen. Ordnung halten im Haushalt, ein ausgiebiges Bad, Dehnübungen und Kopfmassagen sind dort Anti-Stress-Therapien für den Alltag.

Gleichzeitig bestehen auch die greisesten Okinawaer darauf, wann immer es geht, ein wenig zu arbeiten, ob im Haushalt, im Garten oder auf dem Feld. Die Menschen strebten nach „Ikigai“, schreiben Miralles und García in ihrem gleichnamigen Buch. „Ikigai“ ist ein japanisches Wort für Lebenssinn, das sich auch übersetzen lässt mit dem Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, am Morgen aufzustehen.

In Deutschland propagieren Altersforscher wie Konrad Beyreuther und Neurowissenschaftler wie Gerhard Roth lebenslanges Lernen als Mittel gegen vorzeitige Vergreisung. Nobelpreis-

»  
**Ich habe einfach ganz normal gelebt, nicht irgendwie besonders gesund**  
«

Die Berlinerin Jutta Maltusch kam am 9. November 1912 in Ratibor, Oberschlesien, zur Welt. Sie lebt maßvoll und legt viel Wert auf Bildung

# Wie die Jahre den Körper verändern

Altern ist ein **komplexes Zusammenspiel** der Gene, Hormone und Abwehrzellen

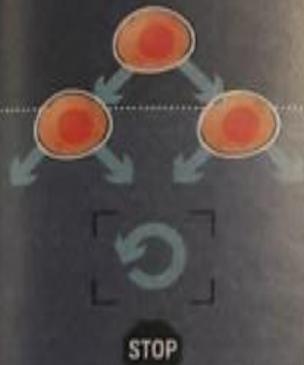
## Das Leben stresst die Zellen

Um Energie zu gewinnen, brauchen Körperzellen Sauerstoff. Bei den Stoffwechselprozessen entstehen chemische Verbindungen, die Proteine, DNA und Fette schädigen. Durch oxidativen Stress geschädigte Zellen gehen mit der Zeit zugrunde.



## Regeneration hat ein Limit

Zellen sterben irgendwann. Damit nicht der ganze Körper stirbt, müssen sie sich vorher teilen. Wie oft sich eine Zelle teilt, ist jedoch genetisch festgelegt – und begrenzt. Forscher nennen den Prozess „replikative Seneszenz“ (lat. senescere: alt werden). Irgendwann teilen sich nicht mehr genug Zellen, um den Körper jung zu halten.



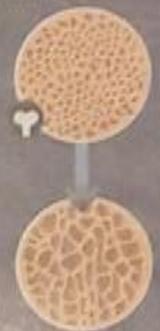
## Chromosomen gehen verloren

In den Zellen steckt die DNA in Form von Chromosomen. Bei jeder Teilung geht ein Stück der Chromosomenenden, genannt Telomere, verloren. Dass diese Verkürzung das Altern anzeigt, wenn nicht sogar bestimmt, ist an Immunzellen bewiesen.



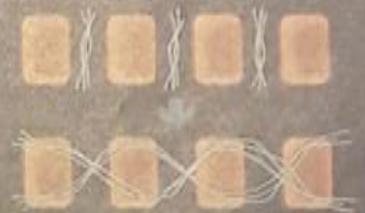
## Sexualhormone schwinden

Drüsen im Gehirn steuern das Hormonsystem. Mit den Jahren geben sie dem Körper immer weniger Signale, Steroidhormone herzustellen. Zu diesen zählen auch Sexualhormone. Der Organismus wird dadurch anfälliger für alterstypische Erkrankungen, zum Beispiel Knochenschwund (Osteoporose).



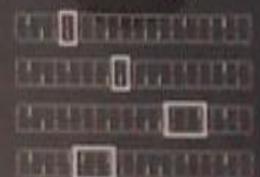
## Haut bekommt Falten

Die Strukturproteine des Bindegewebes (Kollagene) unterliegen im Alter ebenso chemischen Veränderungen wie das Erbmateriale DNA. Weil sich die Moleküle immer stärker vernetzen, wird das Gewebe steifer. Je mehr zum Beispiel die Haut altert, desto weniger Kollagen enthält das Gewebe.



## Gene mutieren

Einflüsse wie UV-Strahlung und Umweltgifte verändern die DNA. Bestimmte Proteine versuchen, diese Mutationen zu reparieren. Verändert sich der genetische Bauplan eines Reparaturproteins, versagt es, und Mutationen häufen sich. So können chronische Krankheiten entstehen.



## Auf der Weltrangliste der Superalten steht der älteste Mann auf Platz 14

### Arbeiten bis zum Umfallen? Oder ein „New Deal“ für die alte Gesellschaft?

#### ▶ Ewiges Recht auf Arbeit

Als Sven Voelpel seinen Arbeitsvertrag als Professor an der Jacobs University Bremen erhielt, wollte er das Renteneintrittsalter streichen lassen. Dieser Wunsch wurde dem Wirtschaftswissenschaftler jedoch mit Hinweis auf die Gesetze verwehrt.

#### ▶ Flexibles Rentensystem

Der Forscher Voelpel, 43, fordert „echte Flexibilität“ für die Work-Life-Balance im Alter. Wenn die Deutschen demnächst eine durchschnittliche Lebenserwartung von 85, später von 90 und eines Tages von 100 Jahren haben, funktioniert das heutige System nicht mehr.

#### ▶ Fließender Übergang

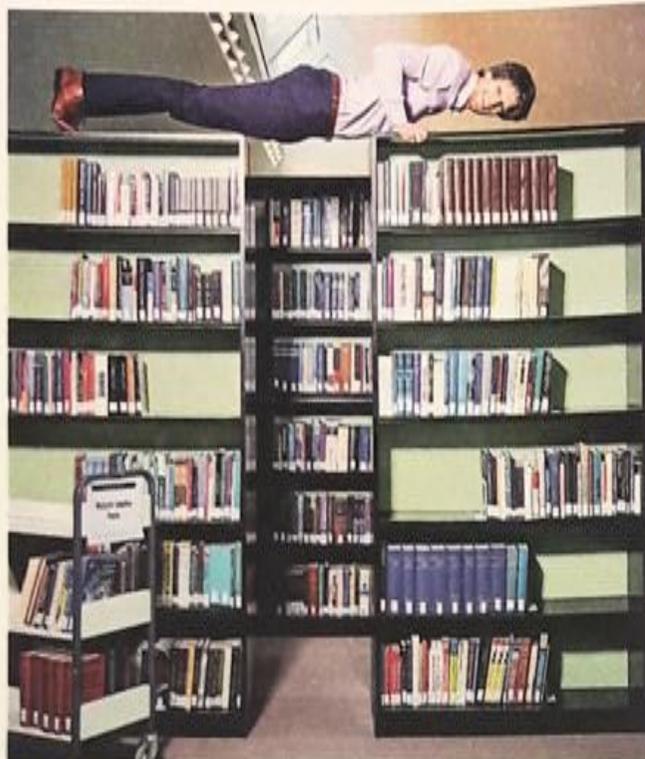
Der Zwang, in irgendeinem Alter in Rente zu gehen, entfällt in Voelpels Modell. Gleichzeitig nehmen die Möglichkeiten zu, auch schon mit 50 die Arbeitszeit zu reduzieren. Das Arbeitsprofil wird angepasst: Ein Fliesenleger berät dann Kunden im Baumarkt. „Kaum jemand möchte mit 70 Vollgas geben, aber die meisten wollen noch ein wenig arbeiten.“

#### ▶ Neue Arbeitsteilung

Im gesellschaftlichen Bewusstsein sieht der Demografie-Experte kein Problem. Das Altersbild sei „im Fluss“, es verbessere sich ständig. Auch Führungskräfte würden erkennen: „Junge haben viele gute Ideen, Ältere wissen sie eher umzusetzen.“ Außerdem nehme die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Senioren stetig zu.

#### ▶ Höhere Produktivität

Weil 14,5 Millionen Arbeitskräfte bis zum Jahr 2040 in Deutschland fehlen sollen, hat Voelpel keine Sorge, dass die Alten den Jungen die Arbeitsplätze wegnehmen. Außerdem entstünden neue Berufe. „Der Mensch wird anspruchsvoller. Das schafft Nachfrage.“ Firmen, die Ältere fördern, steigerten nachweislich ihre Produktivität.



### Theorie und Praxis

Der Wirtschaftsforscher Sven Voelpel integriert sein Fitness-Programm in den Alltag

trägerin Blackburn fand Belege, dass Rentner ihre Hirnfunktion verbessern, wenn sie sich vernetzen. Das kann soziale Arbeit in der Gemeinde sein oder auch Hilfsdienste für benachteiligte Familien und deren Kinder. Umgekehrt drohe, so Blackburn, eine Grundhaltung aus latentem Pessimismus und zynischer Feindseligkeit das Leben zu verkürzen.

Lebensverkürzende Effekte untersucht die australische Forscherin am Erbmateriale, genauer: den Telomeren, den DNA-Sequenzen an den Enden der Chromosomen. Die Länge der Telomere korreliert mit der Lebenserwartung, sie sind quasi der Taktgeber der Zellalterung. Um diesen Takt zu verlangsamen, sollte man nicht nur geistig beweglich bleiben. Positiv wirken auch mindestens 15 Minuten körperliches Training pro Tag, Ernährung mit viel Omega-3-Fettsäuren (etwa in Meeresfischen) und regelmäßiges Meditieren. Negative Folgen hätten dagegen Umweltgifte wie Pestizide, Cadmium und Blei, warnt Blackburn, die momentan Präsidentin des kalifornischen Salk-Forschungsinstituts ist. Die Länge der Telomere bestimmt

freilich nicht allein, wie alt der Mensch wird und wie gesund er dabei bleibt. Aber fast alle Faktoren des Alterns (s. S. 75) lassen sich beeinflussen, wenn man seinen Lebensstil ändert. Weltweit versuchen Forscher, die Funktionen des Enzyms Sirtuin 1 zu entschlüsseln. Allem Anschein nach hilft es bei der Zellreparatur. Und es lässt sich durch Zufuhr bestimmter Nahrungsmittel aktivieren. Zahlreiche schon länger bekannte pflanzliche Abwehrstoffe wie Resveratrol aus Weintrauben, Quercetin aus Äpfeln und Zwiebeln und ein Bestandteil des grünen Tees wirken in dieser Weise. Der Nürnberger Gynäkologe Bernd Kleine-Gunk, der eine Fachgesellschaft für Anti-Aging-Medizin leitet, spricht von einer Sirt-Food-Diät, die das Altern verlangsamen soll.

Auch Kalorienverzicht verlängert das Leben. Wissenschaftler konnten an zahlreichen Organismen nachweisen, dass eingeschränkte Nahrungsaufnahme zusätzliche Jahre schenken kann. Für einen erwachsenen Mann gelten etwas weniger als 2000 Kalorien pro Tag tendenziell zwar als ausreichend, aber karg.

### Zweimal wöchentlich fasten?

Konzepte wie Dinner-Cancelling, also das Weglassen des Abendessens, und Intervallfasten, bei dem fünf Tage pro Woche normal gegessen wird und zwei Tage schmale Kost auf dem Plan steht, machen nicht nur Hoffnung auf eine schlanke Linie, sondern auch auf einen späten Tod.

Forscher ergründen immer genauer, welcher Sport in welchem Alter jung hält. Anfang März veröffentlichten US-Mediziner im Fachjournal „Cell Metabolism“ die Ergebnisse einer viel beachteten Studie. Experten der Mayo-Klinik ließen Testpersonen drei verschiedene Trainingsprogramme über zwölf Wochen hinweg absolvieren. Anschließend entnahmen sie den Probanden Muskelzellen und verglichen sie im Labor mit Zellen von Personen, die keinen Sport getrieben hatten.

# Hiergeblieben!

Demografie-Experte Sven Voelpel\* destillierte aus der Forschung **10 Tipps für ein langes Leben**

**1. Das Gehirn herausfordern**  
Kreuzwörterrätsel sind odc. Echte Hirnjogger stellen sich selbst immer wieder neue Aufgaben



**2. Liebe und Sex genießen**  
Dass ab 50 nichts oder nichts Neues mehr im Bett laufen soll, ist eine überkommene Vorstellung

**3. Den Bizeps trainieren**  
Von Muskelarbeit profitiert der Mensch in jedem Alter. Sie fördert auch das Denken.



**4. Die eigenen Stärken kennen**  
Erfahrung und ein gutes Einschätzungsvermögen schützen vor Missgeschicken und Überforderung

**6. Optimistisch bleiben**  
Wenn das reguläre Berufsleben zu Ende geht, lautet die richtige Frage: Wo liegen jetzt meine Chancen?



**10. Neue Projekte starten** Nach dem Vollzeitjob wird Zeit frei für lang gehegte Träume. Klavierspielen lernen, einen Dreitausender besteigen – alles ist möglich

**5. Freundschaften und Familie pflegen**

Eine sichere und schöne Form der Altersvorsorge: Soziale Kontakte halten frisch und mindern Ängste



**7. Aktivitäten mixen**  
Bewegung im Alltag und ein wenig Sport: Wissenschaftlern zufolge hält diese Mischung besonders vital. Die grauen Zellen danken es

**8. Vollbremsung vermeiden**  
Wer sich von heute auf morgen ganz zur Ruhe setzt, rostet eher ein



**9. Wohnen nach Wunsch**  
Man muss für den Lebensabend nicht umziehen, kann es aber. Das Angebot an Wohnformen reicht weit über Heime hinaus

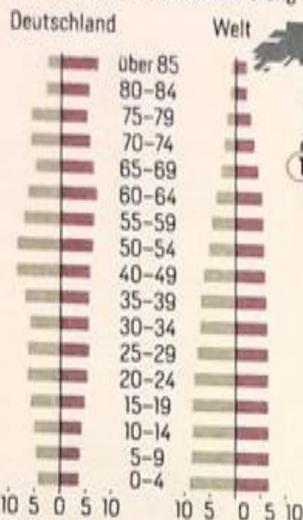


\*aus: „Entscheide selbst, wie alt du bist. Was die Forschung über das Jungbleiben weiß“ (Rowohlt)

## Der Almanach der Alten

Forscher haben fünf Regionen ausgemacht, in denen auffallend viele **Hochbetagte** zu Hause sind. Alle liegen an Küsten, die Leute dort essen wenig Fleisch, aber viel Gemüse

### Bevölkerungsentwicklung in Prozent der Gesamtbevölkerung



Quellen: Statistisches Bundesamt, Uno

### Die fünf Blue Zones

**1. Lomo Linda, USA:** Die Adventisten dort lehnen Rauchen und Alkohol radikal ab. Sie setzen auf eine „biblische Diät“: viel Körner, kaum Fleisch.  
**2. Nicoya, Costa Rica:** Auf der Halbinsel werden die Menschen mit Bohnen, Mais und Kürbis sehr alt.  
**3. Icaria, Griechenland:** Die Oldies auf der Ägäis-Insel essen vor allem

Bohnen, Linsen, Kartoffeln und Honig.  
**4. Sardinien, Italien:** Viele 100-jährige Landbewohner mussten hart arbeiten. Spezialitäten sind Ziegenkäse und Schafsmilch.  
**5. Okinawa, Japan:** Mehr als sechs von 10 000 Menschen werden dort mindestens 100 Jahre alt. Sie verzehren viel Tofu, Süßkartoffeln und Algen.

Was niemanden überraschte: Alle Trainingsteilnehmer profitierten von den Programmen. Die Blutzuckerwerte der Sportler waren durchweg besser. Doch Zellanalysen ergaben, dass vor allem die Älteren, also 65- bis 80-jährigen Teilnehmer, besonders viel Nutzen zogen, wenn sie ein hochintensives Intervalltraining auf Fahrrädern meisterten. Ihre Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen, zeigten deutlich höhere Aktivität als die Mitochondrien jener, die nur mit Gewichten trainiert hatten.

#### Leistungszuwachs mit 102

Bewegung hält also am ehesten jung, wenn sie abwechselnd auf Hochleistung und auf Regeneration zielt. Ähnliches vermuten Forscher als einen Grund für die Langlebigkeit vieler Menschen in sardischen Bergdörfern, eine weitere Blue Zone (s. Karte). Die Hirten und Bauern absolvieren täglich mehrere Einheiten Intervalltraining – nämlich den Auf- und Abstieg.

Im Alter von 65 bis 80 Jahren profitierten die Studienteilnehmer also am meisten von diesem

Training. Wie man in diesen 15 Jahren lebt, entscheidet offenbar über den weiteren Lebensverlauf: Kränkeln bis zum Tod oder ein einigermaßen gesunder Hundertster. Wer knapp vor oder nach dem Ende seines Arbeitslebens fit ist, der legt anscheinend im Organismus einen biologischen Schalter um, der die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und Umweltgifte erhöht.

Ärzte beobachten immer wieder, dass Hochbetagte bis wenige Wochen vor ihrem Ende körperlich und geistig aktiv bleiben. Selbst jenseits der 100 lässt sich die Kondition noch steigern, dies beweist der Fall des Franzosen Robert Marchand. Der mittlerweile 105-jährige Radsportler stellte Anfang 2012 einen Weltrekord in seiner Altersklasse auf. Er legte binnen einer Stunde 24,25 Kilometer zurück. Zwei Jahre später unterbot Marchand, der dafür ernsthaft trainierte, seinen eigenen Rekord und schaffte knapp 27 Kilometer. Messungen ergaben, dass Fitness-Werte wie die maximale Sauerstoffkapazität in diesen zwei Jahren bei dem Greis tatsächlich zugenommen hatten.

#### ONLINE FOCUS LESERDEBATTE VON FOCUS ONLINE

**Bis zu welchem  
Alter können  
Sie sich  
vorstellen zu  
arbeiten?**

In unserem  
Meinungsforum  
debattieren  
unsere Leser das  
Thema der  
Woche.

Die besten Texte  
drucken wir nächs-  
te Woche auf der  
Leserdebatten-  
Seite ab.  
Bedingung:  
Sie schreiben  
unter Ihrem  
echten Namen.

Beiträge:  
[www.focus.de/  
magazin/debatte](http://www.focus.de/magazin/debatte)  
Mails an:  
[debatte@focus.de](mailto:debatte@focus.de)

Etwa 120 Jahre beträgt die maximale Lebenserwartung des Menschen. Darauf haben sich drei Genetiker vom Albert Einstein College of Medicine in New York im Herbst in einer „Nature“-Studie festgelegt. Bei guter Lebensführung und mit ein wenig Glück dürften die schon bald zu erreichen sein. Manche Wissenschaftler bezweifeln jedoch, dass es bei den 120 bleiben muss. Die älteste Frau, bei der alle Daten belegt werden konnten, wurde 122. Der älteste Mann – übrigens erst die Nummer 14 auf der Liste – 116.

#### Heilung durch junges Blut?

Sie, die Französin Jeanne Calment, die ihr beschauliches Leben fast ausnahmslos in der Mittelmeerstadt Arles verbrachte, starb 1997. Das ist eine Weile her. Hat also Madame Calment nach Jahrtausenden der stetig steigenden Lebenserwartung das Maximum erreicht?

Die Fachleute streiten. Wissenschaftler am Max-Planck-Institut für demografische Forschung in Rostock meinen, ein absolu- ▶

tes Höchstalter des Menschen sei nicht absehbar.

Wissenschaftler arbeiten längst an Medikamenten gegen das Altern und an lebensverlängernden Methoden wie Zellverjüngung, Gentherapie und, gleichsam als letzte Möglichkeit, der Überführung des Menschen in eine teilweise maschinelle Daseinsform (s. nächste Seite). Der Schweizer Forscher Tony Wyss-Coray verabreicht Alzheimer-Patienten sogar das Blut junger Männer und hofft auf Heilung.

### Pillen gegen das Altern

Hauptsächlich zwei Wirkstoffe stehen in der Erprobung. Ihre Entwickler setzen auf das ganz große Geschäft mit dem chemischen Jungbrunnen. Rapamycin, eine Substanz, die nach Organtransplantationen zum Einsatz kommt, um die Abstoßungsgefahr zu verringern, wird gerade an Hunden getestet. Versuche mit Mäusen lassen hoffen, dass Rapamycin die Aktivität eines

Proteins namens mTOR hemmt und so den Ausbruch zahlreicher Altersleiden unterbindet – von Krebs bis Alzheimer.

Der zweite Kandidat ist das seit Jahrzehnten verwendete Diabetes-Mittel Metformin. Womöglich wirkt es auf den Körper genauso wie eingeschränkte Kalorienzufuhr. Gerade wird Metformin in einer klinischen Studie als Anti-Aging-Pille getestet. Allein die Tatsache, dass die US-amerikanische Nahrungs- und Arzneimittelbehörde FDA die Versuche an Menschen genehmigte, war eine Sensation, hatte doch die FDA das Altern bisher nicht als Krankheit definiert.

Gespannt wartet die Fachwelt auf Hinweise, was die Firma Calico plant. Das Biotech-Unternehmen wurde 2013 vom Google-Konzern gegründet; auf seiner Internet-Seite verkündet es, das Altern „anpacken“ zu wollen. Engagiert hat es Cynthia Kenyon, die in Würmern ein Gen zur Regulation der Lebens-

spanne entdeckte. Inspiriert von ihren Forschungsergebnissen, reduzierte sie ihren eigenen Kohlenhydrat-Konsum.

Auch Craig Venter, der durch die Entschlüsselung des menschlichen Genoms berühmt wurde, forscht nach Anti-Aging-Strategien. Mit seinem Unternehmen Human Longevity (menschliche Langlebigkeit) und dem Pharma-Riesen Astra Zeneca im Rücken entwickelt Venter DNA-Tests, die das individuelle Risikoprofil für einen frühen Tod anzeigen sollen. Ausgehend vom Testergebnis will die Firma Kunden raten, wie sie ihr Leben ändern sollten.

Jutta Maltusch in Berlin wusste auch ohne Erbgutanalyse ganz genau, welcher Lebensstil ihr guttat. Sie ließ sich früh in Rente schicken und verbrachte einen guten Teil ihres jungen Alters auf Kreuzfahrtschiffen. Das war ungemein entspannend. ■

KURT-MARTIN MAYER

## Stoppt ein Anti-Diabetes-Mittel den Alterungsprozess?

## Rezepte für ein langes Leben

Der britische **Star-Koch Jamie Oliver** pilgerte in die Alten-Paradiese und studierte die Ernährungsweisen

Den Begriff „Blue Zones“ hat Dan Buettner geprägt, ein amerikanischer Autor des „National Geographic“. Er beschrieb in einem Buch fünf Regionen auf der Welt, in denen sehr viele gesunde Hochbetagte leben. Buettner fand heraus, dass neben Umwelteinflüssen auch der Lebensstil zu einem langen Leben beiträgt: Arbeit bis ins hohe Alter, Engagement in der Gemeinschaft, der Wert der Familie, Phasen der Entspannung, maßvolle, meist vegetarische Ernährung, wenig Alkohol.

Auch den britischen Star-Koch Jamie Oliver fasziniert das Phänomen. Für sein Kochbuch „Jamies Superfood“ reiste er in diese Gebiete und ließ sich inspirieren. Seit seinem Besuch in Okinawa zählt er Algen zu seinen Favoriten, weil sie viel Vitamin B<sub>12</sub> enthalten, nahrhaft und nachhaltig sind. Er erklärt das

Geheimnis um die Gesundheit der 90- bis 100-Jährigen in den Blue Zones so: „Meist beackern sie ein Feld oder einen Garten. Das Essen schmeckt, ist billig, und die körperliche Arbeit tut ihnen gut. Das Laufen, Bücken und Graben in der Natur ist wie Yoga, gut für die Knochen und die Beweglichkeit. Außerdem freuen sie sich an intensiv schmeckendem Obst und Gemüse. Weil es keine Supermärkte gibt, essen sie nur Früchte der Saison.“

Neben den Blue Zones Ikaria und Sardinien gibt es weitere europäische Regionen, in denen die Chancen gut stehen, sehr alt zu werden: im Nordosten Italiens, im Norden Spaniens und im Süden Frankreichs. Das fand Isabel Ribeiro am Institut für Gesundheitswesen der Universität in Porto, Portugal, 2016 in einer Studie heraus.

ple



**Superfood** Star-Koch Jamie Oliver begeistert sich für Gemüse, mag aber nicht auf Fleisch verzichten. Er ließ sich von Rezepten der Alten inspirieren



SERIE: ANDERS ALT WERDEN (3)

# „Wer sich nicht fordert, altert schneller“

Die Vorstellung, dass Alter mit geistigem Abbau und körperlichem Verfall einhergeht, muss überwunden werden, fordert der Wissenschaftler Sven Voelpel. Und zwar von jedem Einzelnen selbst wie auch von Unternehmen

In Ihrem Bestseller *Entscheide selbst, wie alt du bist*, behaupten Sie zu wissen, „wovon es abhängt, ob wir verbittert und krank werden oder glücklich und fit bleiben“. Sie sind 43 Jahre jung und Professor für Betriebswirtschaft an der *Jacobs University* in Bremen. Was macht Sie zum Experten für glückliches Altern?

Neben Betriebswirtschaft habe ich Psychologie und Soziologie studiert. Meine Expertise beruht aber darauf, dass ich seit 2004 am *Center on Lifelong Learning* an der *Jacobs University* in Bremen lehre und forsche und schon als Jungspund mit führenden Altersforschern zu tun hatte. So wurde aus meinem ursprünglichen Interesse für Wissensmanagement ein Interesse an Weisheitsforschung, ein Fachgebiet, in dem meine frühere Dekanin Ursula Staudinger führend war. Mein Job in ihrem interdisziplinären Team war, die Forschung in die Praxis, das heißt in Organisationen zu bringen. Das tue ich noch heute.

**Sie haben zusammen mit großen Unternehmen das „WDN – WISE Demografie Netzwerk“ gegründet, um demografiebedingte Personalprobleme zu lösen. Außerdem beraten Sie Konzerne wie die Daimler AG, die Deutsche Bank, die Deutsche Bahn und andere. Was raten Sie Ihren Kunden?**

Meine Kunden sind zugleich Forschungspartner. Wir forschen bei und mit ihnen und setzen Erkenntnisse um. Aber zu Ihrer Frage: Die Defizithypothese, also der Mythos, dass Alter mit geistigem Abbau und körperlichem Verfall einhergeht, muss überwunden werden. Es gibt da ein Verkehrsschild, auf dem gebückte Menschen an einem Stock die Straße überqueren. Das entspricht schlicht und einfach nicht der Realität oder nur, wenn Menschen in die labile Phase des Alters eintreten. Und auch früher stimmte das Bild oft nicht: Wenn Goethe sich mit 65 zur Ruhe gesetzt hätte – oder auch Picasso –, wäre die Welt um wertvolle Kulturgüter ärmer: *Faust II* zum Beispiel oder *Dichtung und Wahrheit* würden ebenso fehlen wie *Die Frauen von Algier* oder *Der junge Maler*.

**Wir lesen von steigenden Demenzzahlen, hören von Altersarmut und Altersdepression. Was können wir gegen unsere Fokussierung auf die Defizite des Alters tun?**

Welche Defizite? Schauen Sie sich die Studien an, die ich in meinem Buch zitiere. Auch von den über 90-Jährigen sind noch zwei Drittel geistig gesund und

fit! Indem wir neugierig bleiben und unser Gehirn fordern, können wir dem kognitiven Abbau vorbeugen. Ältere Menschen sind glücklicher als Zwanzigjährige, sie behalten ihre kristalline Intelligenz und kompensieren Verluste im fluiden Intelligenzbereich. 85-Jährige lernen fechten, 90-Jährige laufen Marathon. Alles ist möglich. Umdenken ist nötig. Die Forscher im Silicon Valley arbeiten an der Unsterblichkeit. Aber egal, ob sie Erfolg haben: Das Wissen um die Möglichkeiten und eigene positive Erfahrungen sind die beiden Schlüssel für glückliches Altern.

**Das konnten Sie auch in Ihren Studien belegen?**

Aus unseren Forschungen haben wir gelernt, dass positives Priming, also die Steuerung des Denkens durch einen äußeren Reiz, die Fähigkeiten und Leistungen von Menschen in wenigen Minuten um 400 Prozent steigern kann. Einer Gruppe älterer Arbeitnehmer gaben wir positive Botschaften wie „Ältere können Zusammenhänge besser erkennen und sind weiser“. Eine zweite Gruppe wurde negativ geprimt mit Aussagen wie: „Ältere sind vergesslicher, gebrechlicher, weniger flexibel.“ Als beide Teams im Brainstorming nachhaltige Lösungen für Umweltschutzprobleme finden sollten, verdoppelte sich die Ideenzahl bei der positiv geprimten Gruppe; bei denen, die Negativbotschaften gehört hatten, sank der Ideen-Output um die Hälfte.

**Für wen ist die Botschaft Ihres Buches gedacht?**

Sie richtet sich an Menschen jeden Alters. Genauso wie die interaktive Ausstellung „Ey Alter“ ([www.eyalter.com/de](http://www.eyalter.com/de)), die erst in Bremen, jetzt in Stuttgart bei Daimler zu sehen ist. Wer all die neuen Informationen aufnimmt, wird sehr neugierig auf die späteren Lebensjahre. Die Menschen haben ein großes Bedürfnis nach positiven Botschaften. Viele von ihnen müssen jedoch eine große Hürde nehmen, die in ihnen selbst und ihren Überzeugungen besteht.

**Welche Auswirkungen hat das im Firmenalltag?**

Daimler wollte zum Beispiel Produktionslinien für Ältere einführen, sogenannte „Silver Lines“, da habe ich gesagt: „Ihr wollt also, dass eure Leute abbauen?“ Dasselbe habe ich der Deutschen Post gesagt, als sie E-Bikes für ihre Postboten kaufen wollte. Bei Daimler werden die Produktionslinien nun besser auf das Potenzial der Leute, die daran arbeiten, abgestimmt. Da können 40-Jährige langsamer sein als 60-Jährige. Mit Alter hat das nicht viel zu tun. Viel aber mit der Einstellung. Aus Finnland stammt eine Studie, die zeigt, dass allein die Haltung von Führungskräften entscheidet, ob ältere Mitarbeiter produktiv sind oder nicht. Wenn man an sie glaubt, sind sie es. Diese positive Einstellung müssen Unternehmen für sich nutzen.



**Sven C. Voelpel**, Jahrgang 1973, ist Professor für Betriebswirtschaft an der *Jacobs University Bremen* sowie Gründungspräsident der *WISE Group* und des „WDN – WISE Demografie Netzwerks“. Er berät Regierungen sowie eine Vielzahl von Organisationen und Unternehmen

**Der Anspruch, auch im Alter jugendlich im Denken und körperlich fit zu sein, kann manche Menschen überfordern. Wie verhindert man, dass die schönen Bilder vom Alter zu Zwangsjacken werden?**

Garantien für gesundes und aktives Altern gibt es nicht. Wir können aber die Bedingungen dafür statistisch verbessern, indem wir maßvoll essen, nicht rauchen, wenig trinken. Informationen zum Thema „gesund leben“ gibt es überreichlich. Eine dänische Studie zeigt, dass die Gene nur zu 30 Prozent mitbestimmen, wie wir altern. Den Rest tun wir dazu. Aber es gibt Bedingungen und Unglücksfälle, die wir nicht beeinflussen können. Darum gibt es im Alter eine große Vielfalt an Lebensentwürfen – alles andere wäre ja auch langweilig.

#### **Worin liegen die besonderen Herausforderungen für Frauen?**

Frauen sind tendenziell diejenigen, die Angehörige pflegen. Das liegt einerseits an ihrer sozial konstruierten Rolle, andererseits an Heiratsalter und Lebenserwartung. Weil sie oft jünger sind als ihre Männer und sie häufig überleben, haben Frauen manchmal zuerst die eigenen Eltern, dann womöglich Schwiegermütter und -väter und schließlich den eigenen Mann gepflegt. Und um sie selbst kümmert sich dann im Krankheitsfall die Tochter oder Schwiegertochter. Wenn eine Frau von dieser Situation mit Recht überfordert ist, hilft Lösungsorientierung – genau wie in Unternehmen. Das heißt, man setzt sich mit allen Beteiligten zusammen und klärt, was zu tun ist. Die Lösung kann nicht sein, dass alle Arbeit an einer Person hängenbleibt, also muss man umverteilen, eine funktionierende Lösung für alle finden. Kommunikation ist hier ein erster Schritt. Einstellungsänderung ein weiterer.

#### **Sie meinen die Einstellung, dass Pflege Frauensache ist?**

Nicht nur. Wer die Herausforderungen des Lebens als Aufgabe und Möglichkeit für persönliches Wachstum sieht, spart Energie und ist zufriedener. Henning Scherf, der ehemalige Bremer Bürgermeister, sagte kürzlich in einem gemeinsamen Interview, er habe sich weiterentwickelt, als Mitglieder seiner Alten-WG erkrankt und gestorben seien. Er sei dankbar für die Erfahrung und dafür, die Mitbewohner in dieser Phase begleitet zu haben. Er lebe nun noch intensiver und bewusster.

#### **Halten wir Ihre wichtigste These fest: „Alter ist Kopfsache.“ Was heißt das konkret?**

Wir können die Uhren nicht zurückdrehen. Aber wir können uns fordern, unsere Möglichkeiten ausschöp-

## Wir brauchen eine neue Arbeitskultur. Es ist keine soziale Ungeheuerlichkeit, wenn ein gesunder Mensch im Alter noch arbeitet

fen und Negativsuggestionen meiden. Clemens Tesch-Römer vom Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA) hält das Selbstbild für ebenso wichtig für das Alter wie Ernährung und Bewegung. Das bestätigt der Neurobiologe Martin Korte, der bei Altersoptimisten eine höhere Leistungsfähigkeit festgestellt hat.

#### **Ist der Zusammenhang vielleicht umgekehrt – wer im Alter noch vergleichsweise fit und leistungsfähig ist, sieht die Welt positiver?**

Unsere Priming-Experimente sagen etwas anderes. Und denken Sie auch an die Forschung, die Laura L. Carstensen aus Stanford zu ihrer sozioemotionalen Selektivitätstheorie führte: Ältere Menschen beschränken sich angesichts ihres kürzeren Zeithorizonts stärker auf ihr emotionales Wohlbefinden und auf positive Kontakte. Darüber hinaus achten sie mehr auf positive Ereignisse, und sie neigen dazu, sich an gute Erlebnisse zu erinnern. Mit dem Bewusstsein für die Begrenztheit unserer Lebenszeit wächst also die Fähigkeit, sich auf das zu konzentrieren, was Freude macht.

#### **Das klingt sehr weise.**

Ja, und es korreliert mit einer Machtverschiebung von der rechten zur linken Hirnhälfte. Da die linke Hälfte für die Verarbeitung positiver Emotionen eine größere Rolle spielt, besteht also die Chance, dass wir allein schon deshalb zufriedener werden, weil wir älter werden.

#### **Zufriedenheit ist gut. Ihrer Meinung nach genügt es aber nicht, nach der Rente zufrieden in Mallorca am Strand zu liegen. Warum dürfen Menschen ihren Ruhestand nicht einfach genießen?**

Lassen Sie mich mit einem Beispiel antworten: Die Mitarbeiter eines Forschungspartners sagten vor der Pensionierung einhellig, sie wollten auf keinen Fall nach der Rente weiterarbeiten. Doch schon kurze Zeit nach der Rente war ihnen langweilig, sie fühlten, dass



Sven Voelpels Buch *Entscheide selbst, wie alt du bist. Was die Forschung über das Jungbleiben weiß* ist 2016 bei Rowohlt erschienen

# Die Welt mit philosophischen Augen betrachten

sie kognitiv und körperlich nachließen. Nun wollten alle zurück in die Arbeit. Schließlich hat die Hälfte von Ihnen eine Teilzeittätigkeit aufgenommen. Und das ist gut so. Wer sich nicht mehr fordert, altert schneller.

**Sie haben aufgrund der Studien, die Sie in Ihrem Buch zusammengetragen haben, zehn Gebote für ein glückliches Alter formuliert. Welches Gebot ist am wichtigsten?**

Alle haben ihre Berechtigung. Das erste Gebot, „Geht nicht, gibt's nicht!“, ermutigt uns zum Beispiel, auch im Alter Neues zu probieren. Man ist auch mit 75 nicht zu alt, um Klavierstunden zu nehmen oder eine neue Fremdsprache zu lernen. Wichtig ist auch das vierte Gebot: Neugierig bleiben! Das Gehirn bildet bis ins hohe Alter neue Synapsen, wenn es sie braucht. Komplexe Aufgaben wie der Besuch einer unbekannteren Stadt, ehrenamtliches Engagement für Menschen aus einem anderen Kulturkreis fordern nicht nur das Gehirn, sie helfen auch, neue Kontakte zu knüpfen. Ein gutes soziales Netz hält ja ebenfalls jung – das ist Gebot Nummer sechs. Außerdem brauchen wir eine neue Arbeitskultur: Wir sollten Tätigsein mit 70 nicht als soziale Ungeheuerlichkeit, sondern als Chance begreifen. Jeder sollte auf individuell passende Weise aktiv sein, statt sich nach Wochen voller Sonntage zu langweilen. Gebot neun legt uns schließlich nahe, rechtzeitig, vielleicht schon mit 40 oder 50 darüber nachzudenken, wie wir mit 80 leben und wohnen möchte.

**Am Ende Ihres Buches schreiben Sie: „Alter ist Leben pur – mit mehr Zeit, mehr Möglichkeiten mehr Herausforderungen. Die müssen wir annehmen, wenn wir nicht wollen, dass andere für uns entscheiden.“ Ist das ein guter Schluss für unser Gespräch?**

Ja, unbedingt. Lassen Sie mich nur noch eines sagen: Ich würde am liebsten eine Kampagne starten nach dem Motto „Alt ist geil“ oder vielleicht etwas weniger provokant „Alt ist weise“ oder so. Dazu dann Fotos von Prominenten wie Didi Hallervorden, Thomas Gottschalk, Angela Merkel und Wolfgang Schäuble. Es soll ruhig kontrovers zugehen. Wir brauchen die Auseinandersetzung, um neue, positivere Bilder zu entwerfen.

**PH**

INTERVIEW: BIRGIT SCHREIBER

Dieses Interview beschließt unsere dreiteilige Serie „Anders alt werden“. Teil 1 erschien in Heft 5/2017 unter dem Titel *Was heißt hier alt?*. Teil 2 beschäftigte sich in Heft 6/2017 mit der Frage, ob die Frauen der Babyboomer-Generation das Alter revolutionieren werden



## 3 Hefte zum Kennenlernen



Jede Ausgabe mit 16-seitigem Klassiker-Booklet

**Jetzt kennenlernen!**

Am gut sortierten **Kiosk** kaufen  
oder als **Probeabo**  
mit 25% Vorteil bestellen:

>>> [www.philomag.de/abo](http://www.philomag.de/abo)

>>> **Tel. +49 (0)40 / 38 66 66309**

Vorteilscode: 2017-04 KL



# Entscheide selbst, wie alt du bist

Anti-Aging beginnt im Kopf – mit dieser These macht ein deutscher Wissenschaftler derzeit Schlagzeilen

□ Fotos Dirk Lambrecht □ Text Tania Messner

**P**

**Professor Voelpel, warum beschäftigen wir uns eigentlich so ungern mit dem Alter?** Weildas Thema ein Imageproblem hat und man damit bisher nur Defizite assoziiert. Die meisten denken, dass es nach der Jugend eigentlich nur bergab geht, geistig wie körperlich, und man vielleicht sogar sozial vereinsamt. Die Forschung zeigt jedoch, dass das gar nicht stimmt.

**Zumindest der Körper baut ab einem gewissen Zeitpunkt doch ab.**

Ja, spätestens ab vierzig bekommt die Haut Fältchen, die Nierenfunktion, die Hirnleistung, das Lungenvolumen und die Muskelkraft lassen kontinuierlich nach. Auch die sozialen Kontakte dezimieren sich. So weit, so negativ. Die gute Nachricht: Diesem Prozess sind wir nicht ►

**Der Blick aufs Alter**  
Ob altes oder heißes Eisen, hängt ganz von uns selbst ab. Fest steht, dass positive, aktive Menschen länger jung bleiben.

## Wie wir altern, bestimmen zu 70 Prozent Die

hilflos ausgeliefert. Wir können ihn in viel größerem Ausmaß beeinflussen als bisher angenommen.

**Die starke These Ihres Buches lautet: Nur zehn bis 30 Prozent des Alterungsprozesses liegen an den Genen, der Rest ist Umfeld und eine Frage der Einstellung.**

Wie wir altern, ist vor allem Kopfsache. Wer überzeugt ist, dass sein Gedächtnis noch mitspielt, prägt sich Dinge besser ein. Umgekehrt genauso: Wer sich nichts mehr zutraut, schneidet bei Tests schlechter ab. Wir sollten also alle umdenken. **Inwiefern?**

Man muss eine positive Einstellung zum Alter entwickeln, damit gewinnt man statistisch bereits 7,5 Lebensjahre. Nicht zu rauchen und wenig Alkohol zu trinken, das bringt weitere 16 Jahre. Darüber hinaus sollte man sich regelmäßig bewegen und gesund ernähren, Freundschaften pflegen und geistige Anregung suchen. Man hat bei Menschen, die sehr alt geworden sind, eine Gemeinsamkeit festgestellt: Sie waren interessiert, Neues zu lernen, und haben das Leben geliebt. **Das klingt fast erschütternd einfach.**

Mark Twain sagte mal, dass man in seinem Leben die Welt verändern kann oder sich selbst. Das Zweite sei schwieriger. Gewohnheiten zu durchbrechen ist hart, spazieren gehen, statt auf der Couch liegen, Gesundes essen statt der Pizza, auf die man Lust hat ... Wer gut auf das Alter vorbereitet sein will, sollte existenzielle Themen schon heute kritisch hinterfragen. Gefällt mir mein Job wirklich? Bin ich glücklich damit? Was ist mit meiner Beziehung, und wie will ich wohnen, heute und später?

**Fällt es manchen Menschen leichter umzudenken als anderen?**

Der greise Kephalos schrieb schon an seinen Freund Sokrates, dass junge Lebenskünstler im Alter alte Lebenskünstler werden – während alte Nörgler alte Nörgler bleiben. Lebenskunst bedeutet, Altes loslassen zu können und Neues zu begrüßen. Es spricht nichts dagegen, auch im Alter noch Probleme anzugehen

und Veränderungen anzunehmen, eine Therapie zu machen oder ein Coaching zu buchen. Das soll die Auseinandersetzung mit dem Thema erleichtern.

**Sie schreiben, dass das Alter gerecht sei. Was meinen Sie damit?**

Altern nimmt uns bestimmte Möglichkeiten, gibt uns aber auch laufend neue. Zum Beispiel kann man ab dem dritten Lebensjahr keine echte Zweisprachigkeit mehr entwickeln, und mit 25 Jahren schlägt uns jeder Fünfjährige bei „Memory“. Dafür sind wir später besser darin, neue Informationen in einen bestimmten Kontext zu setzen. In kreativen Berufen liefert ein Team, das aus älteren und jungen Teilnehmern besteht, bessere Ergebnisse als eine homogene Gruppe.

**Also das Prinzip von diversity?**

Genau. Dabei macht man sich die Erkenntnis aus der Entwicklungspsychologie zunutze, dass junge Menschen eine höhere fluide Intelligenz haben – die Fähigkeit, Neues zu lernen –, während bei Älteren die kristalline Intelligenz, also das Erfahrungswissen höher ist.

**Ihren Arbeitsvertrag an der Jacobs University in Bremen wollten Sie nicht bis zur Rente, sondern lebenslang abschließen – was Ihnen verweigert wurde.**

Das Gesetz verbietet das, meiner Meinung nach ein Skandal. Der Inder Fauja Singh lief mit 101 noch Marathon, wieso sollte man da mit 67 Jahren mit dem Arbeiten aufhören? Mit so einem Gesetz wäre Goethes Faust Teil II nie geschrieben worden, Picassos Spätwerk gäbe es nicht und selbst die Regierungsbänke wären weltweit ziemlich leer.

**Ist es wirklich so schlimm, in Rente zu gehen?**

Es ist gefährlich, unsere Fähigkeiten verkümmern, wenn sie plötzlich brachliegen. Wer auf der Couch Platz nimmt und sich nur noch ausruht, startet einen Teufelskreis: Depressionen, Bandscheibenvorfall und Herzinfarkt sind die Folge. Gerade im Ruhestand sollte man sich für Aktivitäten begeistern. Heute hat man mit 67 noch 20 potenziell gute Jahre vor sich, das sind gewonnene Jahre, die ►

## Lebensumstände – und unser Kopf



### Gefühlsanalyse

Man ist so alt, wie man sich fühlt. Klingt platt, ist aber wissenschaftlich bewiesen. Also her mit neuen Aufgaben – auch mit 75.

man nutzen kann, um das Leben in vollen Zügen zu genießen.

**Was tun Sie, um sich fit zu halten?**  
Zum Frühstück nehme ich Chlorella-Pulver (eine Mikroalge, *Anm. d. Red.*) und Spirulina ein, weil diese den Blutdruck senken. Und ich sprinte täglich mit meinem Sohn unter dem Arm zum Kindergarten, weil kurze, aber intensive Trainingseinheiten das Beste für die Muskeln sind.

**Ist es Ihnen egal, dass das auf Passanten zumindest befremdlich wirken kann?**  
Ja (*lacht*). Was andere denken, war mir noch nie besonders wichtig. Nach seinen eigenen Vorstellungen zu leben ist viel interessanter, das hat mir meine Familie beigebracht.

**Wie das?**  
Mein Großvater gründete schon 1948 eine Firma für Heilkräuter und Tees. Mein 72-jähriger Vater ist immer noch als Geschäftsführer in dem Unternehmen und unglaublich fit und interessiert. Er schickt mir regelmäßig Zeitungsartikel, die er spannend findet. Meine Mutter hingegen ist sozial aktiv und ein Vorbild mit ihrer Begeisterungsfähigkeit.

**Wie alt fühlen Sie sich heute?**  
Von der Neugier her meist noch wie ein 17-Jähriger. Aber wenn ich daran denke, was ich in meinem Beruf schon alles erleben und erkunden durfte: deutlich älter als 43. Diese Mischung fühlt sich allerdings ziemlich gut an.

**Würden Sie gern ewig leben?**  
Ich würde die Herausforderung der Unsterblichkeit annehmen. Allerdings halte ich es für wichtiger, die Lebenszeit, die einem gegeben ist, einfach voll zu genießen.

**Prof. Sven Voelpel, 43**

Der BWL-Professor und Altersforscher hat mit „Entscheide selbst, wie alt du bist“ einen Überraschungserfolg gelandet (*Rowohl*). Er bietet für Leserinnen gratis ein E-Mail-Coaching an, bei dem alle 14 Tage individuelle Fragen besprochen werden können.



# Länger jung

Neue Behandlungsmethoden und ein paar Wirkstoffe, die einen tatsächlich besser aussehen lassen

**Der Gentest für die Haut**  
Wann und in welchem Ausmaß wir altern, lässt sich jetzt mit einem Hauttest bestimmen. „Anhand einer einfachen Mundschleimhautprobe berechnet ‚SkinDNA‘ das Risiko für einen bevorstehenden Elastizitätsverlust oder die Faltenbildung“, erklärt der Münchner Dermatologe Stefan Duve. Auch Schäden durch die Sonne und verstärkte Pigmentation können damit vorhergesagt werden. Der Arzt fährt mit einem sogenannten DNA-Sammler an der Innenseite der Wangen entlang. Außerdem füllt der Patient einen Fragebogen aus. Beides wird zur Auswertung an ein australisches Speziallabor weitergeleitet. Innerhalb von zwei Wochen kommt ein zehneitiger Bericht zurück, der die verschiedenen Risiken einordnet. Der behandelnde Arzt kann

sche Wirkstoffe und Nahrungsergänzungsmittel umfasst. Kosten: ca. 280 Euro, Infos unter [skindna.de](http://skindna.de).

## Die Microtreatments

Hinter dem sehr technischen Begriff *composite microtreatments* verbirgt sich eine neue Behandlungstechnik, die Fachleute für das derzeit effektivste Anti-Aging-Konzept halten. Das Prinzip ist simpel: Die Ärzte nehmen sich nicht mehr einzelne Problemzonen vor wie Zornes-, Nasolabial- oder Mimikfalten, sondern wollen das ganze Gesicht verjüngen. Falten werden zwar noch immer geglättet, zusätzlich wird jedoch das Hautbild insgesamt frischer, die Poren verkleinert und die für die Spannkraft wichtige Kollagenproduktion angeregt. „Man konzentriert sich auf das sogenann-

daraufhin einen ganzheitlichen, individuellen Behandlungsplan konzipieren, der neben ProfiTreatments auch topi-

FOTOS: DIRK LAMBRICHT/BLAUBLUT-EDITION.COM, JACOBS UNIVERSITY; STILL-LIFE: STUDIO CONDÉ NAST (1)

88

Microneedling für zu Hause: „Lifting Pen Light“ von Skinthings, 500 Euro.



thetische Chirurgie aus München. „Spezielle Lasertreatments, die die Kollagenproduktion in den tieferen Hautschichten neu anregen, werden mit Fillern und Botox abgestimmt.“ In Kombination mit operativen Eingriffen wie einer Lidstraffung oder einem Facelift sind die Microtreatments besonders wirksam. Unter der Rubrik „Hautbild“ wird die Behandlung zum Beispiel in den Bellari Studios in Hamburg und Frankfurt angeboten. Kosten: ab 400 Euro.

## Retinol bleibt wichtig

Das Vitamin-A-Derivat ist und bleibt der Lieblingwirkstoff von Dermatologen, da er wie kein anderer die Zellerneuerung anregt, die Kollagenproduktion steigert und die Haut insgesamt wieder dicker werden lässt. Zudem soll Retinol Sonnenschäden, Pigmentflecken, große Poren und Unreinheiten mildern. Da der Wirkstoff empfindlich auf Licht reagiert, eignet er sich besonders als Nachtpflege (siehe unten).

## Straff durch Untraschall

„Der Ultraschall ist ein neues, hochfrequenzultraschalliertes Ultraschallgerät aus Korea, das sich wunderbar fürs *skin tightening* eignet“, sagt Dr. Timm Golüke aus München. Die Vorteile: Die Ausfallzeit ist gleich null, die Behandlung dauert nur 30 Minuten, eine Nachsorge ist nicht erforderlich. Die gereinigte Gesichtshaut

wird dazu mit einem speziellen Gel behandelt und vom Arzt in Raster unterteilt. Wo und in welcher Tiefe der Haut die Impulse gesetzt werden, entscheiden die Profis, die mit dem Schallkopf die einzelnen Zonen abfahren, was lediglich als kleines Ziehen oder leichtes Wärmegefühl zu spüren ist. Erste Effekte sieht man direkt nach dem Treatment. Da sich neues Kollagen jedoch erst in den folgenden Monaten bildet, sieht man das Ergebnis erst ein halbes Jahr später. Kosten: ca. 1500 Euro, Infos unter [somacult.de](http://somacult.de).

## Microneedling

Beim Microneedling fügen feinste Nadeln der Haut winzige Verletzungen zu, ohne sie dabei zu schädigen. „Der Vor-

gang löst in den tiefen Hautschichten spezielle Wundheilungsmechanismen aus“, so der Dermatologe Michael Schmidt-Kulbe aus Berlin. Diese regen die Kollagenproduktion an, die Haut wird glatter, Poren verkleinert und sogar Narben weniger sichtbar. Das Microneedling erlebt derzeit ein Revival, weil es sich auch gut mit anderen Methoden kombinieren lässt. Mit dem „Lifting Pen“ von Skinthings schleusen Dermatologen und Kosmetikerinnen mithilfe der Nadeln zudem spezielle Wirkstoffe in die Haut, die beispielsweise Poren verkleinern, den Haarwuchs anregen oder Pigmentflecken aufhellen sollen.

## Der Glow aus der Spritze

Das Hyaluron-Skin-Booster-Verfahren ist eine Weiterentwicklung der klassischen Unterspritzung mit Hyaluronsäure, beseitigt Knitterfältchen unter den Augen sowie in der Mundregion und soll die Haut langfristig mit Feuchtigkeit versorgen. „Da diese Hyaluronsäure besonders dünnflüssig ist, kann sie großflächig in die oberste Hautschicht eingeschleust werden“, sagt Dr. Sonja Sattler

aus Darmstadt. Dort Sorge sie sofort für einen tollen Glow-Effekt und die Haut sehe deutlich jünger aus. Meist wird die Substanz nach Lokalanästhesie mit einer feinen Kanüle unter die Haut gespritzt. Der optimale Behandlungszyklus: zweimal jährlich drei Behandlungen im Abstand von jeweils vier Wochen. Kosten: ab 490 Euro.

# Lieblingwirkstoff der Dermatologen: Retinol



te Mittelgesicht, also die Partie um Augen, Wangen und Nase“, so Caroline Kim, Fachärztin für Plastische und Äs-

## **Retinol-Experten für zu Hause**

**1** „Resist 1% Retinol Booster“ von **Paula's Choice**, auch für ölige und unreine Haut, 56 Euro. **2** Knitterschutz ab 45: „Anti-Falten Experte 45+“ von **L'Oréal Paris**, 5 Euro. **3** Praktisch: „Overnight Retinol Repair“ lässt sich individuell dosieren.

Von **Dermalogica**, 75 Euro. **4** Nachtarbeiter: „Retinol 0.3“ von **Skinceuticals**, 78 Euro. **5**. Ein straffes Dreiergespann: „Ferulic + Retinol Wrinkle Recovery Overnight Serum“ von **Dr. Dennis Gross** mit Ferulasäure, Niacinamid und Retinol, 100 Euro.

**6** „Benefiance Wrinkle Resist 24 Pure Retinol Express Smoothing Eye Mask“ von **Shiseido**, 65 Euro.

# Wie alt sind Sie?

**Mit diesem SPIEGEL-WISSEN-Test können Sie herausfinden, ob Ihr biologisches, soziales und gefühltes Alter Ihren kalendarischen Lebensjahren entspricht.**

TEXT ANNE OTTO

ILLUSTRATIONEN JONI MAJER



**DAS GEBURTSDATUM** sagt oft wenig darüber aus, wie alt Menschen körperlich, geistig oder in ihrem Lebensstil tatsächlich sind. Mit diesem SPIEGEL-WISSEN-Test können Sie feststellen, in welchen Bereichen Sie jünger – oder älter – sind, als es Ihr kalendarisches Alter vermuten lässt. „Um realistisch erfassen zu können, wie vital oder eingerostet man durchs Leben geht und wie fit man körperlich ist, sind genauere Alterskategorien notwendig“, sagt Sven Voelpel, Professor für Betriebswirtschaft mit dem Schwerpunkt „Demografischer Wandel“ an der Bremer Jacobs University.

Standard sei mittlerweile die Unterscheidung von biologischem und kalendarischem Alter. Darüber hinaus spielt ebenso eine Rolle, wie alt wir uns subjektiv fühlen, und auch das soziale Leben lässt Schlüsse auf Alterungsprozesse zu. Damit Sie die Ergebnisse der drei Einzeltests, die nur als Schätzwerte zu verstehen sind, besser einordnen können, hat Sven Voelpel in Zusammenarbeit mit SPIEGEL WISSEN zu den einzelnen Teilen Kurzauswertungen entwickelt – sowie Tipps, mit denen Sie sich körperlich, geistig oder seelisch ein wenig „verjüngen“ können.

## A U F G A B E

Auf den nächsten Seiten finden Sie drei Tests. Beantworten Sie die Fragen wahrheitsgemäß. Am Ende rechnen Sie die hinter den Kästchen stehenden Zahlen jeweils zu einem Gesamtwert zusammen. Wie dieser zu verstehen ist, erfahren Sie in den anschließenden Auswertungen.

### D A S B I O L O G I S C H E A L T E R

**[1] Wie viel Zeit für Entspannung bleibt Ihnen im Alltag?**

- Leider bin ich oft angespannt und nervös. (1,17)
- Ich habe viel Stress, kann aber gut damit umgehen. (1,14)
- In meinem Alltag bin ich oft entspannt und gelassen. (0)

**[2] Wie viele Portionen Obst und Gemüse essen Sie pro Tag?**

- Ungefähr 3 Portionen (0)
- Ungefähr 1 bis 2 Portionen (0,57)
- Keine Portion (2,28)

**[3] Errechnen Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI).**

*Sie ermitteln ihn, indem Sie rechnen: Körpergewicht in Kilogramm / Körpergröße in Metern (hoch 2).*

- Unter 17,5 (1,94)
- Zwischen 17,5 und 19 (0)
- 19 bis 25 (0,23)
- Zwischen 25 und 27,5 (0,46)
- Zwischen 27,5 und 30 (1,94)
- Über 30 (3,07)

**[4] Haben Sie seit Ihrem 18. Geburtstag zugenommen?**

- Nein, oder höchstens ein paar Kilo (0)
- Ja, zwischen 5 und 15 Kilo (1,12)
- Ja, mehr als 15 Kilo (2,85)

**[5] Rauchen Sie?**

- Nein (0)
- Nein, habe aber früher einige Jahre geraucht (1,59)
- Ja, aber weniger als fünf Zigaretten pro Tag (6,38)
- Ja, bis zu 20 Zigaretten täglich (7,53)
- Ja, mehr als 20 Zigaretten täglich (9,11)

**[6] Wie viel Alkohol trinken Sie durchschnittlich?**

- Ich trinke täglich Alkohol (2,28)
- Ich trinke 2 bis 3 Gläser pro Woche (0)
- Ich trinke selten oder nie (1,14)



**[7] Wie schlafen Sie im Allgemeinen?**

- Gut (0)
- Eher gut (0,85)
- Eher schlecht (1,71)
- Schlecht (2,28)

**[8] Wie oft bewegen Sie sich mindestens 30 Minuten am Stück?**

- Nie oder selten (4,55)
- Ungefähr einmal pro Woche (2,28)
- Zwei- bis dreimal pro Woche (1,14)
- An den meisten Tagen der Woche (0)

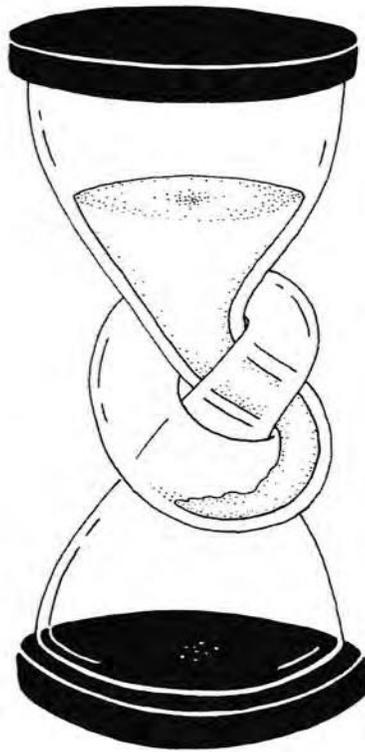
**[9] Alles in allem, wie glücklich sind Sie im Leben?**

- Sehr glücklich (0)
- Ziemlich glücklich (1,14)
- Unglücklich (2,28)

**[10] Wie alt sind / wurden Ihre Großeltern?**

- Alle über 75 Jahre (0)
- Alle unter 75 Jahre (1,14)
- Zwei oder drei über 75 Jahre (0,57)
- Drei unter 75 Jahre (0,85)

NOTIEREN SIE HIER DIE GESAMTSUMME




ÜBERTRAGEN SIE HIER IHRE  
GESAMTSUMME

Mit der oben gefundenen Zahl können Sie Ihr biologisches Alter errechnen. Gehen Sie dabei in zwei Schritten vor.

1. Nehmen Sie Ihr kalendarisches, also „echtes“ Alter, und subtrahieren Sie davon 15,6 Jahre (Frauen) bzw. 10,6 Jahre (Männer).
2. Addieren Sie zu dem errechneten Wert die Gesamtsumme aus diesem Test.

IHR BIOLOGISCHES  
ALTER

**WAS HEISST DAS?** Mit jedem Lebensjahr altert auch der Körper. Dennoch können bestimmte Lebens- und Ernährungsgewohnheiten die Regenerationsfähigkeit der Zellen erhalten – oder vermindern. Auch andere biochemische Prozesse, etwa Minientzündungen im Körper, sind für die Alterung verantwortlich und können durch den Lebensstil

beeinflusst werden. Wenn Ihr biologisches Alter in diesem Teilttest also unter dem Alter in Ihrem Pass liegt, dann tun Sie mit Bewegung, Ernährung und Einstellung schon einiges dafür, Ihren Körper regenerationsfähig zu halten. Und wenn Ihr biologisches Alter ein wenig höher ist als Ihr „echtes“, können Sie mit kleinen Gewohnheitsänderungen (etwa mehr Obst und Gemüse, mehr Bewegung in Ihrem Alltag) leicht gegen die Alterungstendenz ansteuern. Falls der Alterswert dieses Teilttests deutlich höher liegt, als Sie erwartet haben, könnte es daran liegen, dass Sie rauchen und / oder übergewichtig sind. Diese beiden Faktoren beschleunigen Alterungsprozesse exponentiell.

Falls das auf Sie zutrifft, wäre eine erste Empfehlung, sich mit diesen beiden Risikofaktoren mittelfristig auseinanderzusetzen. Falls das für Sie gerade unmöglich ist, versuchen Sie, andere günstige Gewohnheiten zu verstärken, etwa mehr zu schlafen, Stress abzubauen, gesünder zu essen. Alkohol in Maßen ist übrigens erlaubt: Genuss und Lebensfreude wirken sich positiv auf das biologische Alter aus.

**WAS TUN?** Um körperlich jung zu bleiben, reicht es aus, etwas mehr Bewegung bewusst in den Alltag zu integrieren: zur U-Bahn gehen statt fahren, Treppen steigen, zu Fuß zum Einkaufen, Rad fahren. Probieren Sie auch, an zwei Tagen in der Woche zusätzliche Bewegungseinheiten von etwa 30 Minuten einzubauen, beispielsweise mit einem Spaziergang, einer Joggingrunde, Tanzen. All das stärkt die Regenerationsfähigkeit der Zellen.

# DAS GEFÜHLTE ALTER



Addieren oder subtrahieren Sie die angegebene Zahl der Jahre jeweils von Ihrem kalendarischen Alter:

**[1] Wenn ich Treppen steige, fühle ich mich ...**

- + 15 Jahre
- + 10 Jahre
- + 5 Jahre
- +/- 0 Jahre
- 5 Jahre
- 10 Jahre
- 15 Jahre

VERRECHNET MIT IHREM „ECHTEN“ ALTER:

**[2] Wenn ich in den Spiegel schaue, fühle ich mich ...**

- + 15 Jahre
- + 10 Jahre
- + 5 Jahre
- +/- 0 Jahre
- 5 Jahre
- 10 Jahre
- 15 Jahre

VERRECHNET MIT IHREM „ECHTEN“ ALTER:

**[3] Wenn ich an meine Interessen und Hobbys (Filme, Musik, Sport, Politik) denke, fühle ich mich im Großen und Ganzen ...**

- + 15 Jahre
- + 10 Jahre
- + 5 Jahre
- +/- 0 Jahre
- 5 Jahre
- 10 Jahre
- 15 Jahre

VERRECHNET MIT IHREM „ECHTEN“ ALTER:

**[4] Im Vergleich zu anderen Menschen meines Alters fühle ich mich ...**

- + 15 Jahre
- + 10 Jahre
- + 5 Jahre
- +/- 0 Jahre
- 5 Jahre
- 10 Jahre
- 15 Jahre

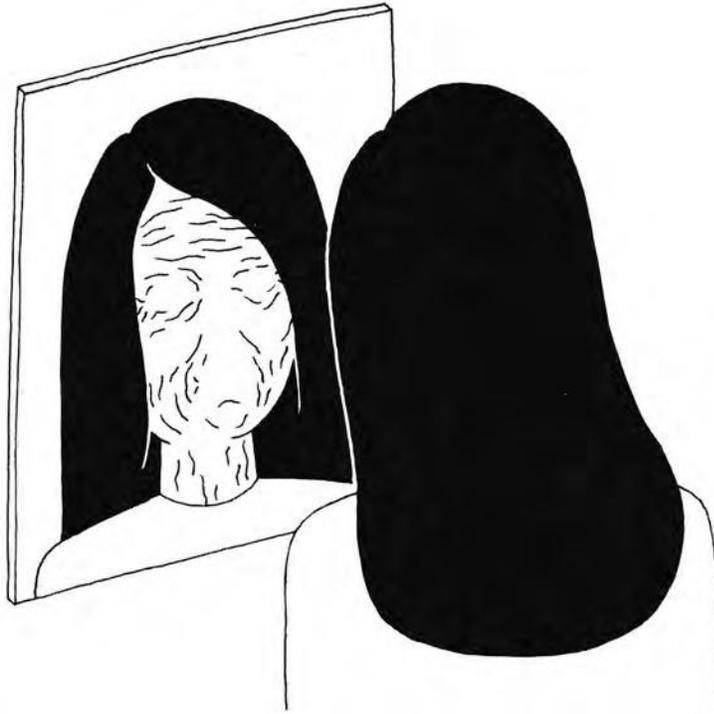
VERRECHNET MIT IHREM „ECHTEN“ ALTER:

**[5] Wenn ich bedenke, was ich in meinem Leben schon erlebt, gesehen, durchgemacht habe, fühle ich mich ...**

- + 15 Jahre
- + 10 Jahre
- + 5 Jahre
- +/- 0 Jahre
- 5 Jahre
- 10 Jahre
- 15 Jahre

VERRECHNET MIT IHREM „ECHTEN“ ALTER:

NOTIEREN SIE DIE GESAMTSUMME:




ÜBERTRAGEN SIE HIER  
IHRE GESAMTSUMME

Sie haben aus den fünf Fragen eine Gesamtsumme gebildet. Teilen Sie diese nun wiederum durch fünf. Das Ergebnis ist Ihr gefühltes Alter.

IHR GEFÜHLTES  
ALTER

**WAS HEISST DAS?** Jeder kennt den Spruch: „Man ist so alt, wie man sich fühlt.“ Zum Teil stimmt das. Die Art, wie Menschen ihre Lebensumstände und ihre körperliche Fitness bewerten, wirkt sich nämlich nicht nur subjektiv aus – sie kann laut Studien tatsächlich einen körperlichen Effekt haben (siehe auch „Jung im Kopf!“, Seite 90). Zum einen natürlich, weil in einer positiven Stimmung andere hormonelle und neuronale Prozesse ausgelöst werden als in einer negativen. Und zum anderen gilt: Wer Dinge tut, die andere als „jugendlich“ bezeichnen, etwa begeistert ein Hobby oder

einen Sport verfolgen, der lässt sich neugieriger aufs Leben ein, erlebt mehr – und das hat wiederum positive Effekte auf die Regenerationsfähigkeit von Körper und Geist. Falls Sie in diesem Teilstest „jünger“ sind als auf dem Papier, haben Sie möglicherweise selbst schon häufiger gespürt, wie sehr es das Wohlbefinden steigert, wenn wir uns und unser Alter positiv sehen. Machen Sie also ruhig weiter so. Falls Sie in dieser Liste eher „älter“ wirken, als Sie es in Jahren sind, könnte es hilfreich sein, von jetzt an bewusst gegen das negative Selbstbild anzusteuern, also sich selbst und die eigenen Möglichkeiten im Leben positiver zu sehen, egal ob Sie 30 oder 80 Jahre alt sind. Die gute Nachricht: An eigenen Einstellungen können wir leicht etwas verändern. Wir haben es selbst in der Hand.

**WAS TUN?** Menschen sind aus evolutionären Gründen darauf gepolt, zunächst in allem das Negative zu sehen. Mit kleinen Ritualen, die Sie in Ihren Alltag einbauen, können Sie sich selbst aber immer bewusst auf eine positive und zuversichtliche Wahrnehmung einstellen. Beispielsweise indem Sie jeden Abend vor dem Schlafengehen kurz überlegen, welches der schönste Moment des Tages war – und dem Gefühl, das damit verbunden war, noch einmal nachgehen. Selbst an einem turbulenten oder zähen Tag kann man einen solchen Augenblick finden. Der Effekt: Sie nehmen eine positive Stimmung mit in den Schlaf, wachen morgens gelassener auf. Wer das jeden Abend macht, gewöhnt sich mit der Zeit daran, im Alltag auch das Schöne und Positive wahrzunehmen und zu genießen.

**[1] Wie viele Menschen stehen Ihnen sehr nah, egal ob in Ihrer Familie, im Bekannten- oder Freundeskreis?**

- 0 (0)
- 1 (1)
- 2 (2)
- 3 (3)
- 4 (4)
- 5 (5)
- 6 (6)
- 7 (7)
- 8 (8)
- 9 (9)
- 10 (10)
- 11 und mehr (11)



**[2] Wie häufig stehen Sie mit diesen Menschen in Kontakt?**

- Nie (0)
- Weniger als einmal pro Monat (1)
- Einmal pro Monat (2)
- Mehrmals im Monat (3)
- Mehrmals in der Woche (4)
- Jeden Tag (5)

**[3] Alles in allem: Empfinden Sie Ihren Freundeskreis momentan als belastend oder bereichernd?**

- Sehr belastend (0)
- Belastend (3)
- Weder noch (6)
- Bereichernd (9)
- Sehr bereichernd (12)

**[4] Leben Sie in einer Partnerschaft?**

- Ich lebe in Scheidung (0)
- Bin ledig (1)
- Mein Partner / meine Partnerin ist gestorben (1)
- Ich bin unverheiratet, lebe aber in einer Beziehung (2)
- Ich bin verheiratet (3)

**[5] Alles in allem: Empfinden Sie Ihren Beziehungsstatus als belastend oder bereichernd?**

- Sehr belastend (0)
- Belastend (3)
- Weder noch (6)
- Bereichernd (9)
- Sehr bereichernd (12)

**[6] Sind Sie zurzeit Mitglied in einem Verein oder einer sozialen Gruppe?**

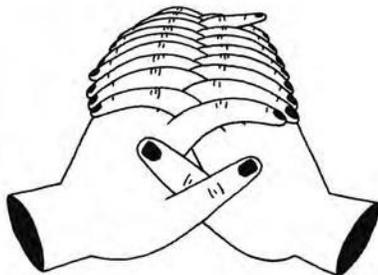
- Nein (0)
- In einem (1)
- In zwei (4)
- In mehr als zwei (6)

**[7] Wie sehr können Sie sich auf Partner, Freunde, Verwandte in schwierigen Lebenssituationen verlassen?**

- Gar nicht (0)
- Etwas (2)
- Mäßig (4)
- Ziemlich (6)
- Sehr (8)

**[8] Was glauben Sie: Wie sehr können Sie bei Partner, Freunden, Verwandten ganz Sie selbst sein?**

- Gar nicht (0)
- Etwas (1)
- Mäßig (2)
- Ziemlich (3)
- Sehr (4)



NOTIEREN SIE DIE GESAMTSUMME:

ÜBERTRAGEN SIE HIER  
IHRE GESAMTSUMME

Gehen Sie bei der Berechnung wiederum in zwei Schritten vor:

1. Nehmen Sie zunächst Ihre Gesamtpunktzahl aus dem Test und multiplizieren Sie diese mit 0,33 (wenn Sie eine Frau sind) und mit 0,48 (wenn Sie ein Mann sind).
2. Zählen Sie zu Ihrem kalendarischen Alter 15 Jahre dazu. Und nun ziehen Sie von diesem „Ausgangsalter“ das Ergebnis aus der ersten Rechnung ab. Die ermittelte Zahl beschreibt Ihr soziales Alter.

IHR SOZIALES  
ALTER

**WAS HEISST DAS?** Der Kontakt mit Freunden, Bekannten, Verwandten ist für uns eine Art „Fitnessstraining fürs Jungbleiben“. Kognitionspsychologen haben herausgefunden, dass unsere grauen Zellen durch nichts so gefordert werden wie durch Gespräche mit anderen Menschen. Kontakt trainiert also unser Gehirn. Aber da ist noch mehr: Weil Nähe zu anderen uns Lebensfreude vermittelt – und dieses Gefühl sich auch körperlich, etwa auf unsere Hormonlage auswirkt –, verjüngt uns sozialer Kontakt auch physisch. Männer profitieren übrigens von engen Bindungen (zu Partnerinnen oder Partnern sowie den engsten Freunden) noch mehr als Frauen – daher auch die Unterschiede bei der Berechnung. Falls dieser Teilttest Ihnen ge-

zeigt hat, dass Sie „sozial“ jünger sind als auf dem Papier, machen Sie mit Ihrem sozialen Leben einfach weiter wie bisher. Falls Sie zu den Kontaktmuffeln gehören und deshalb in diesem Teilttest eher ein paar Jahre obendrauf bekommen, überlegen Sie, ob Sie in diesem Bereich kleine Veränderungen vornehmen wollen. Keine Sorge, wer introvertiert ist, muss nicht zur Betriebsnudel werden. Dennoch: Vielleicht aktivieren Sie ein paar Kontakte zu Freunden und Bekannten, die Sie wirklich mögen. Auch die freuen sich möglicherweise, von Ihnen zu hören!

**WAS TUN?** Neugier aktiviert uns, lässt uns neue Erfahrungen machen und hält uns dadurch jung. Üben Sie deshalb häufiger mal, andere Menschen besser kennenzulernen. Wie das geht? Ganz simpel durch Nachfragen. Wann immer Sie in der nächsten Zeit mit jemandem aus der Nachbarschaft oder dem Bekanntenkreis sprechen, den Sie mögen, versuchen Sie mindestens zwei Fragen zu stellen: zu deren Alltag, Beruf, Besonderheiten. Sie werden erstaunt sein, wie viel Sie herausbekommen – und wie viel Verbindung dadurch entsteht.

**ZUSAMMENFASSUNG:** Durch die drei Teiltests haben Sie nun ein besseres Gefühl dafür bekommen, in welchen Lebensbereichen Sie eher „jung geblieben“ sind und wo Sie sich älter fühlen oder verhalten, als Sie vorher dachten. Sie haben Anregungen für Verjüngungsmaßnahmen ohne Chemie oder Heilsversprechen bekommen, von denen Sie einige in den Alltag mitnehmen können. Doch die Testergebnisse sind nicht so zu lesen, dass wir nun alle versuchen müssen, uns möglichst ewig jugendlich zu halten. „Statt ein krampfhaftes Anti-Aging anzuregen, wollen die Tests eher Hinweise und Anregungen geben, wie wir zufriedener und gesünder alt werden können“, sagt Voelpel. Wenn uns das gelingt, müssen wir uns jedenfalls nicht ständig damit unter Druck setzen, ob wir nun jung oder alt wirken oder aussehen. Allein damit ist schon viel gewonnen.

### WIE GEHT ES WEITER?

**ALS DIGITALES EXTRA** bietet SPIEGEL WISSEN Ihnen in den nächsten Wochen ein von Altersforscher Sven Voelpel entwickeltes Training an, mit dem Sie Verhaltensänderungen üben können, die Sie mental, körperlich und emotional verjüngen. Wenn Sie möchten, schicken wir Ihnen ab dem 7. Juli acht Wochen lang jeweils freitags eine Mail mit einer Trainingseinheit. Anmeldung unter [spiegel.de/verjuengungstraining](http://spiegel.de/verjuengungstraining) – dort finden Sie auch später alle acht Aufgaben.

### LESETIPP

In Sven Voelpels Buch „Entscheide selbst, wie alt du bist. Was die Forschung über das Jungbleiben weiß“ (Rowohlt Verlag; 14,99 Euro; 288 Seiten) finden Sie ähnliche Tests, dazu auch aktuelle Forschungsergebnisse zum biologischen, sozialen und gefühlten Alter – sowie Beispiele von Senioren, die ihr Leben auch im hohen Alter ungewöhnlich und lebendig gestalten.

# das alter geniessen

hingehen



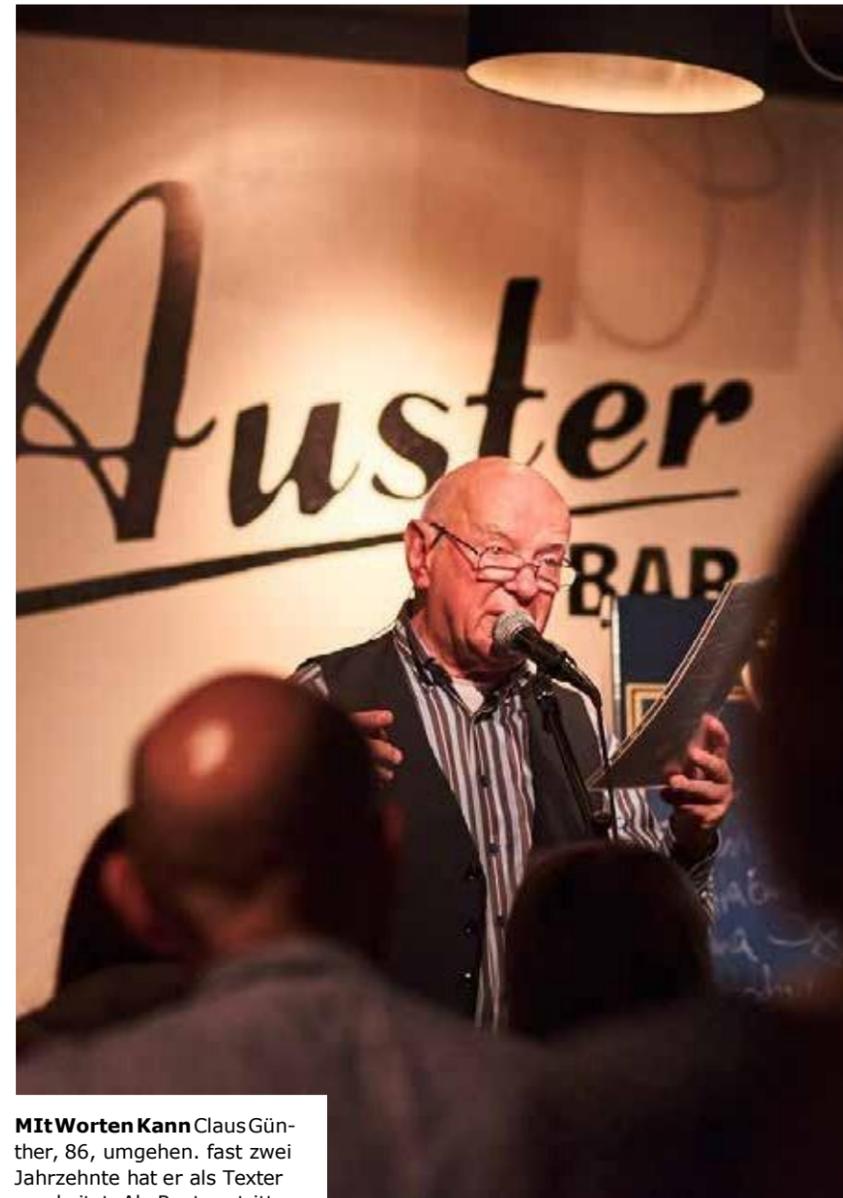
## Wo geht's bitte zum Alter?

Schon mal notieren: Im April 2018 startet in der Speicherstadt „dialog mit der Zeit“, eine Ausstellung über die Potenziale des Alters. Die Besucher können einen Blick in die Welt älterer Menschen werfen und bekommen ein differenziertes Bild vom Altern und Ältersein. Geleitet werden sie von Senioren, die alle 70 Jahre und älter sind. Tickets gibt's schon jetzt! [dialog-in-hamburg.de](http://dialog-in-hamburg.de)

**A**ls Ingrid Willnat, 69, Familie und Freunden erzählte, dass sie als Au Pair ins Ausland gehen will, waren alle begeistert. Viele sagten jedoch gleichzeitig, dass sie sich das „in ihrem Alter nicht mehr trauen“ würden.

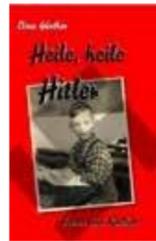
„Mein Lebensmotto war immer, nie von vornherein zu sagen: ‚Das geht nicht‘“, sagt die Reiseverkehrskauffrau, die auch schon drei Monate alleine durch Kanada gereist ist. Die Zeit bei Familie Barry im irischen Headford ist sie mit Erfahrung und Gelassenheit angegangen. „Der Vorteil im Alter: Man ist toleranter und sieht die Dinge weniger schwarz-weiß“, meint sie. Die Barrys und Ingrid Willnat mochten sich auf Anhieb. Es passte einfach. So sehr, dass die Kielerin in einigen Wochen noch einmal für sechs Monate zu der netten Familie mit den drei Kindern aufbricht.

Fragt man Claus Günther, 86, nach seinem Rezept fürs „gesunde“ Altern, lautet die Antwort: Humor, Frohsinn, Kreativität und Neugier. „Ich fürchte, wenn ich aufhöre neugierig zu sein, verlässt mich mein Lebensmut“, sagt er. Zum 70. schenkte ihm seine Frau Ingrid, mit der inzwischen über 60 Jahre ver-



**Mit Worten Kann** Claus Günther, 86, umgehen. fast zwei Jahrzehnte hat er als Texter gearbeitet. Als Rentner tritt er nun regelmäßig bei Poetry slams auf (wie hier in der AusterBar). Im vergangenen Jahr hat er sich ein ganz besonderes Projekt vorgenommen: „Heile, heile Hitler“ (Marless Verlag) heißt die dokumentarische Autobiografie, die er verfasst hat.

„Früher wollte ich Journalist werden. im alter habe ich Bücher geschrieben“



heiratet ist, ein Plattdeutsch-Wörterbuch. Daraufhin begann er, Plattdeutsch zu lernen. Und vor allem: zu schreiben! 2005 erschien sein erstes Buch „Limericks Plattdütsch“. Zwei Jahre später hatte er seinen ersten Auftritt bei einem Poetry Slam, längst gehört er zu den lokalen Größen der Szene. Seit 1997 engagiert er sich zudem ehrenamtlich als Zeitzeuge. Er besucht Schulen, stellt sich den Fragen und erzählt den Jüngeren von seinen Erfahrungen in der NS-Zeit. „Meine Frau sagt manchmal: ‚Eins ist sicher: Sterben müssen wir alle!‘ Ich antworte dann: ‚Mag ja sein, aber ich glaube nicht daran.‘ Klingt überheblich, ist aber humorvoll gemeint – wohl wissend, dass jeder Tag, jede Stunde, jede Minute ein Geschenk ist“, sagt Claus Günther. <<

ExpertenWissen



## „Das“ Alter gibt es nicht

Der Betriebswirt **Sven C. Voelpel** forscht über den demografischen Wandel

**Sieschreiben „Älterwerden ist Kopfsache.“ aber dass wir, etwa beim hören, Sehen oder Merken, im alter nachlassen, ist doch unvermeidbar.**

*Ja, aber wir unterschätzen, wie gut wir Defizite kompensieren können und z.B. die schwindende Merkfähigkeit und Verarbeitungsgeschwindigkeit durch einen Zuwachs an Wissen, Erfahrung und Routine ausgleichen. Bildlich gesprochen: Während der Prozessor an Geschwindigkeit verliert, verfügen wir über eine immer größere, gut geordnete Datenbank, in der wir zielsicher finden, was wir zum Lösen von Problemen brauchen. Dafür kann jeder etwas tun.*

**Was zum beispiel?**

*Sich Gedanken machen, wie der Alltag nach der Berufstätigkeit aussehen soll, sich im Rentenalter noch Ziele setzen. Das kann ein Ehrenamt sein. Oder jemand möchte noch mal eine Geschäftsidee verwirklichen oder eine neue Sportart lernen. Mit Freude und Begeisterung dabei sein, das ist wichtig.*

**Wie wird sich das alter zukünftig verändern?**

*„Das“ Alter gibt es schon heute nicht mehr, eine uniforme dritte Lebensphase wird es in Zukunft noch viel weniger geben. Warum? Wir wissen immer genauer, wovon es abhängt, wie wir altern. Regelmäßige Bewegung, vollwertige Ernährung und ein tätiges, neugieriges Leben mit und für andere Menschen. Unser Lebensstil und die Lebenseinstellung beeinflussen stärker als unsere Biologie, wie gesund und lebenshungrig wir sind – ob mit 30 oder mit 70 Jahren.*

## Weiterlesen

Sven C. Voelpel lehrt an der Jacobs University Bremen und ist Gründungspräsident des WISE Demografie Netzwerks. Er hat ein kluges Buch über das Alter geschrieben „entscheide selbst, wie alt du bist“ (Rowohlt Polaris).



Fotos: C. TRUMANN, JACOBS UNIVERSITÄT

DAS BLV 11.10. Print S. 7

# „YES“! Demografie-Initiative gewinnt Preis

Jacobs University: Ausstellung „Ey Alter“

**Grohn** – „Jung und erfahren: gemeinsam erfolgreich!“. Um die Chancen des demografischen Wandels aktiv zu ergreifen, hat Mercedes-Benz die Initiative „YES“ (Young and Experienced together Successful) ins Leben gerufen. In der Kategorie „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ wurde YES nun im Rahmen der Messe „Zukunft Personal“ in Köln mit dem renommierten Deutschen Personalwirtschaftspreis 2017 ausgezeichnet. Teil der Initiative ist die Ausstellung „Ey Alter“, die in Zusammenarbeit mit der Jacobs University entstand.

Einen kulturellen Wandel, ein Umdenken im Kopf einzuleiten – das ist eines der Ziele der Initiative. Sie stellt die positiven Aspekte des Alters sowie die individuellen Potenziale eines jeden stärker in den Vordergrund und tritt der weit verbreiteten, pessimistischen Grundhaltung gegenüber dem Alter entgegen. Rund 200 Einzelmaßnahmen hat der Automobilhersteller eingeleitet,

um das Miteinander von Jung und Alt zu stärken.

Flankiert wurden die Maßnahmen durch die Ausstellung „Ey Alter“, die in Bremen und Stuttgart von mehr als 350 000 Menschen besucht wurde. „Der Preis ist eine erneute Bestätigung für unser Konzept“, so Prof. Dr. Sven C. Voelpel, Professor of Business Administration an der Jacobs University Bremen und einer der Co-Initiatoren der Ausstellung.

Wissenschaftlich sei schon lange erwiesen, dass das Altern nicht automatisch Abbauprozesse mit sich bringe, so Prof. Voelpel. „Vielmehr bestimmt unsere Einstellung unser Leben. Ersetzen wir diese negativen Assoziationen durch eine differenziertere, positive Sichtweise, die Abba- und Wachstumsprozesse gleichermaßen beschreibt, kommt es zu einer Einstellungsänderung und damit zu einem positiven Lebensverlauf mit vermehrten Wachstumsprozessen – gerade auch im Alter.“ *FR*



Dieser Artikel wurde ausgedruckt unter der Adresse:  
<http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Fragen-und-Antworten-zum-biologischen-Alter,biologischesalter104.html>

Stand: 02.10.2017 08:58 Uhr - Lesezeit: ca.7 Min.

# Fragen und Antworten zum biologischen Alter

- Warum altern wir?
- Was ist das biologische Alter?
- Wie misst man das biologische Alter?
- Was kann ich tun, um mein biologisches Alter zu senken?
- Welche Faktoren verkürzen unser Leben?
- Was ist oxidativer Stress?
- Welchen Einfluss hat Sport auf das biologische Alter?
- Was sind Telomere?
- Welche Rolle spielt die Lebenseinstellung?
- Wie alt können wir überhaupt werden?
- Was ist kristalline Intelligenz?

Das Alter, das in unserem Personalausweis steht, sagt wenig darüber aus, wie fit und gesund unser Körper ist: Unser biologisches Alter kann deutlich jünger oder aber auch älter sein. Doch wie beeinflussen wir unser biologisches Alter? Und warum altern wir überhaupt? Fragen und Antworten zum Thema Alter.

## Warum altern wir?



Neben einer gesunden Ernährung ist Bewegung besonders wichtig, um das biologische Alter zu senken.

Die sogenannte Altersforschung ist vergleichsweise jung: Erst seit rund 25 Jahren werden die molekularbiologischen Ursachen des Alterns untersucht. Eine Theorie dazu ist, dass unsere

körpereigenen Reparatursysteme im Alter nicht mehr so gut funktionieren wie in jungen Lebensjahren. Schäden an unserer DNA, die zum Beispiel durch Rauchen oder UV-Licht entstehen, können dann vom Körper nicht mehr so leicht behoben werden. Die Folge ist, dass sich Schäden im Körper anhäufen und die Zellfunktion beeinträchtigt wird. Das führt dazu, dass sich typische Alters-Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes oder Demenz entwickeln können. Mehr als die Hälfte der 65-Jährigen hat heute mindestens eine dieser Krankheiten. "Es ist das Problem des Alterns, dass sich verschiedene Krankheiten gleichzeitig einstellen", sagt Altersforscher Professor Björn Schumacher vom Forschungszentrum [□ CECAD der Universität Köln](#). Daher gehe es auch nicht darum, eine Krankheit nach der anderen zu therapieren, sondern ihre Entstehung zu verhindern und beim Alterungsprozess selbst anzusetzen.

## Was ist das biologische Alter?

Im Gegensatz zum biografischen Alter, das in unserem Pass steht, ist mit dem biologischen Alter der Zustand unseres Körpers gemeint. Menschen, die im selben Jahr geboren sind, haben sich im Laufe der Zeit unterschiedlich entwickelt und sehen auch unterschiedlich alt aus - ihr biologisches Alter kann sich um Jahre unterscheiden. Bestimmt wird das biologische Alter von verschiedenen Faktoren. Zum einen spielen die Gene eine Rolle und damit auch die Veranlagung, bestimmte Krankheiten zu entwickeln. Allerdings ist ihr Einfluss nicht so groß, wie man gemeinhin annimmt. "Zu zwei Dritteln haben wir es selbst in der Hand, unser Krankheitsrisiko zu senken und unsere gesunde Lebenszeit zu verlängern", sagt Altersforscher Björn Schumacher.

Wie schnell ein Mensch altert, hängt stark von der Lebensweise und der Einstellung zu Ernährung, Sport und Bewegung ab. Daneben hat auch das soziale Umfeld eines Menschen großen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden und das Ticken der biologischen Uhr. Menschen, die in einem stabilen Umfeld leben und viele Freunde und Freizeitaktivitäten haben, sind oft glücklicher und ausgeglichener und damit auch gesünder.

## Wie misst man das biologische Alter?

Eine einfache Formel, mit der sich das biologische Alter messen lässt, gibt es nicht, denn viele Faktoren spielen dabei eine Rolle. Aus medizinischer Sicht spielen vor allem das Gewicht, Blutdruck und Ruhepuls sowie Faktoren wie Körperfettanteil und Wasserhaushalt eine Rolle, um zu beurteilen, wie fit ein Mensch ist. Auch mithilfe von Krafttests kann der körperliche Zustand eines Menschen beurteilt werden. Wer sein biologisches Alter herausfinden will, sollte sich zunächst einem Gesundheitscheck beim Arzt unterziehen.

## Was kann ich tun, um mein biologisches Alter zu senken?

Wer körperlich fit ist, hält auch seine inneren Organe jung. Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf Herz und Lunge aus, eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, gesunden Fetten und wenig Zucker beugt zum Beispiel Übergewicht und einer Arterienverkalkung vor. Mit Sport und guter Ernährung kann der Alterungsprozess zwar nicht gestoppt, aber doch verlangsamt werden. Letztlich ist es immer eine Kombination aus angeborenen Voraussetzungen und äußeren Faktoren, die das Ausmaß und die Geschwindigkeit des Alterns bestimmen.

## Welche Faktoren verkürzen unser Leben?



Wer täglich zehn Zigaretten oder mehr raucht, verkürzt sein Leben um zehn Jahre.

Wir können unsere Lebenszeit durch unseren Lebenswandel allerdings massiv verkürzen: Wer täglich zehn oder mehr Zigaretten raucht, stirbt fast zehn Jahre früher. Wer sich jeden Tag vier Gläser Bier

gönnt, büßt drei Jahre seines Lebens ein. Und wer sich schlecht ernährt, übergewichtig ist und viel auf der Couch lümmelt, statt sich zu bewegen, verkürzt sein Leben noch einmal um fünf Jahre. Zucker schadet unserem Körper wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge mehr als bisher angenommen. Denn er macht nicht nur dick, sondern geht mit Proteinen im Körper eine verhängnisvolle Bindung ein und verklebt diese miteinander, wie der Anti-Aging-Experte [Professor Bernd Kleine-Gunk](#) erklärt. Diese Glykolisierungsprozesse können zum Beispiel in Gefäßen zu Bluthochdruck und Verengungen führen. Auch Fettpolster

sind gefährlich, denn Fett ist ein Produktionsort von sogenannten Zytokinen. Das sind Stoffe, die in unserem Körper chronisch niederschwellige Entzündungen auslösen können - und die wiederum lassen uns altern. Negativ auf den Alterungsprozess wirkt sich auch Stress aus.

## Was ist oxidativer Stress?

In unserem Körper entstehen als Abfallprodukte unseres Stoffwechsels aggressive Moleküle, sogenannte freie Sauerstoff-Radikale. Sie können unsere Körperzellen schädigen. Sind zu viele davon im Blut, leiden wir an oxidativem Stress. Der Körper schüttet dann zwar Stoffe aus, die die freien Radikale neutralisieren - die sogenannten körpereigenen Antioxidantien. Die werden im Alter aber weniger. Die Folge: Der oxidative Stress nimmt zu. Dem können wir mit Ernährung entgegenwirken. Antioxidantien stecken zum Beispiel in Obst und Gemüse. Sie fangen die freien Radikale ein. Und sogar Rotwein kann helfen, sie unschädlich zu machen: "Rotwein aktiviert sogenannte Sirtuine, das sind Langlebigkeitsenzyme. Die machen zum Beispiel eine DNA-Reparatur, eine Art zellulären Hausputz, indem sie den molekularen Abfall in unseren Zellen beseitigen", sagt Kleine-Gunk. Ein Glas Rotwein täglich kann also helfen. Mehr schadet allerdings eher, als dass es hilft, denn Alkohol an sich ist ungesund.

## Welchen Einfluss hat Sport auf das biologische Alter?

Unsere Muskelmasse baut sich ab dem Alter von etwa 30 Jahre automatisch ab - es sei denn, wir steuern dem durch Sport entgegen. Vor allem Krafttraining lässt die Muskelmasse wieder anwachsen. Aber auch Ausdauertraining ist wichtig: Schon 30 Minuten Bewegung am Tag stärken das Herz-Kreislauf-System und verlangsamen unseren Zellverfall, genauer gesagt, das Schrumpfen der Telomere.

## Was sind Telomere?

Die Telomere sind die Endkappen unserer Chromosomen und schützen diese vor Schäden aller Art, etwa durch oxidativen Stress oder freie Radikale. Bei jeder Zellteilung werden die Telomere kürzer und wir altern. Sind die Telomere aufgebraucht, kann sich die Zelle nicht mehr teilen und stirbt ab. "Telomere sind so etwas wie die biologische

Uhr jeder Körperzelle", erklärt Anti-Aging-Mediziner Kleingunk. "Aber diese biologische Uhr lässt sich beeinflussen. Sie lässt sich teilweise auch zurückdrehen. Durch Sport verlängern sich die Telomere wieder und das ist tatsächlich gut fürs biologische Altern." Ebenso beeinflussen können wir die Telomere durch eine gesunde Ernährung.

## Welche Rolle spielt die Lebenseinstellung?

Auch Verhaltensweisen und soziale Interaktion spielen für unser biologisches Alter eine Rolle. "Alleine, wenn ich eine positive Einstellung habe, gewinne ich 7,5 Jahre", sagt [□ Professor Sven Voelpel](#), Autor und Altersforscher an der Jacobs University Bremen. Auch eine glückliche Partnerschaft kann helfen, das Leben zu verlängern. Denn zärtliche Zweisamkeit sorgt dafür, dass der Körper Glückshormone ausschüttet, die uns um einiges länger leben lassen.

## Wie alt können wir überhaupt werden?



Die geistige Leistungsfähigkeit von Menschen ist lange unterschätzt worden. Bei Gedächtnisleistungen, die an die Erfahrung anknüpfen, können die Älteren punkten.

Forscher gehen davon aus, dass wir unter optimalen Bedingungen 125 Jahre alt werden können. Schon heute sind die 75-Jährigen um einiges fitter als die 75-Jährigen von vor 20 Jahren.

"Sie sind geistig fitter, sie berichten höheres Wohlbefinden, sie sind

glücklicher und zufriedener, weniger einsam und nehmen ihr Leben als weniger fremdbestimmt wahr", sagt der Psychologe [□ Professor Denis Gerstorf](#) von der Humboldt-Universität Berlin.

## Was ist kristalline Intelligenz?

Vor allem die geistige Leistungsfähigkeit von alten Menschen wurde lange unterschätzt. Zwar nehmen die schnelle Auffassungsgabe und das Erinnerungsvermögen - die sogenannte fluide Intelligenz - schon ab einem Alter von 25 Jahren immer weiter ab. Die kristalline Intelligenz - die Allgemeinbildung und der Erfahrungsschatz - wächst aber an. Ältere sind besser darin, komplexe Sachverhalte zu analysieren. Auch Fachwissen, soziale Kompetenz und

Ausdrucksvermögen verbessern sich im Alter, denn die Lebenserfahrung zahlt sich aus. Die kristalline Intelligenz nimmt erst mit 60 oder später ab, bei manchen Menschen nie. Zufrieden sind vor allem die Alten, die aktiv sind, Sport treiben, sich sozial engagieren oder sogar noch arbeiten.

- SPIEGEL ONLINE, 25.08.2017, „Einen Blick in die Zukunft wagen“ (Nr. 8)  
<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-einen-blick-in-die-zukunft-wagen-a-1157161.html> ..... S. 014

Menü | Politik Meinung Wirtschaft Panorama Sport Kultur Netzwelt Wissenschaft mehr

## GESUNDHEIT

Schlagzeilen | Wetter | DAX 12.982,89 | TV-Programm | Abo

Nachrichten  Gesundheit  Ernährung & Fitness  Verjüngungstraining  Verjüngungstraining: Einen Blick in die Zukunft wagen

### Verjüngungstraining

## Einen Blick in die Zukunft wagen

Wie wird das Leben im Alter wohl aussehen? In diesem Verjüngungstraining geht es darum, ein Bild von der eigenen Zukunft zu skizzieren - und Gelerntes zu festigen.

Von *Anne Otto*



Fit im Alter

Getty Images

Teilen  Twittern  E-Mail

Freitag, 25.08.2017 10:53 Uhr

Drucken Nutzungsrechte Feedback Kommentieren

*SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL ONLINE helfen Ihnen dabei, biologisch und psychologisch jung zu bleiben - jeden Freitag gibt es eine neue Aufgabe. Dies ist die achte Übung.*

---



Mehr zum Thema in SPIEGEL WISSEN 3/2017

**Wird er 150?**

Wie die Wissenschaft das Leben verlängern will

**Bei Amazon bestellen**

**SPIEGEL WISSEN im Abo**

---

Sie haben sich nun zwei Monate damit beschäftigt, wie Sie Ihr Verhalten und Ihre Lebenseinstellung so verändern können, dass Sie sich selbst verjüngen. Schön! Denn so systematisch haben Sie das Thema wahrscheinlich vorher noch nicht behandelt. Und die kleinen Übungen, die wir hier entwickelt haben, können viel bewirken.

Sehr wichtig ist allerdings, ein paar der So-bleibe-ich-lange-jung-Verhaltensweisen langfristig in den Alltag zu integrieren. Bei diesem Thema zählt auch Ausdauer - denn verjüngende und gesundheitsfördernde Effekte kumulieren zum Teil über Jahrzehnte.

"Die Art, wie wir in den Jahren zwischen 40 und 60 mit unserem Körper umgehen, beeinflusst stark, wie krankheitsanfällig oder gesund wir in den Jahren jenseits der 60 sind", sagt Sven Voelpel, der den demografischen Wandel in Deutschland an der Universität Bremen erforscht. "Deshalb ist es so wichtig, sich beharrlich mit dem Thema auseinanderzusetzen."

**Die Aufgabe dieser letzten Trainingswoche** ist also, sich aus den bisherigen Tipps und Übungen zwei herauszusuchen, die Sie beibehalten möchten. Erst über ein paar Monate. Und wenn es funktioniert und guttut, vielleicht über Jahre.

Picken Sie sich aus der Liste mit den bisherigen Verjüngungs-Aufgaben Ihre zwei Favoriten heraus:

- "verjüngende" Lebensmittel [auf den Speiseplan nehmen](#)
- größere Pausen zwischen Mahlzeiten machen oder [Intervall-Fasten](#)
- Mikro-Abenteuer in den Alltag einbauen
- [neue Fähigkeiten](#) in Sachen Sport, Musik, Sprachen entwickeln oder einen lang gehegten Wunsch, etwa eine Reise, verwirklichen
- kleine [Pausen und Meditationen in den Arbeitstag einbauen](#)
- weniger Punkte auf die To-Do-Liste für den Tag nehmen - und das Wichtigste zuerst erledigen
- "Das Fitness-Studio ist überall" - [Bewegung in den Alltag einbauen](#)
- drei Mal in der Woche eine halbe Stunde spazieren gehen oder Rad fahren
- kalte Duschen und sich mehr dem Wetter aussetzen
- sich [sein hohes Erfahrungsalter](#) immer mal vor Augen führen und genießen
- die Rolle der erfahrenen Person ausbauen
- besser schlafen durch weniger Fernseh- und Internet-Konsum
- Schwächen erkennen: sich an die [Lösung von Themen wie "Rauchen" oder "Übergewicht" machen](#) - in kleinen Schritten
- [Kurz-Kontakte und Gespräche](#) in den Alltag einbauen
- Dankbarkeit und Glück spüren

Wenn Sie voll motiviert sind und das Training Ihnen leichtgefallen ist, suchen Sie sich ruhig zwei oder drei Punkte heraus, die Sie weiter umsetzen wollen. Wenn Sie unsicher sind, wie viel Sie wirklich beibehalten können, wählen Sie lieber nur einen Punkt aus, bei dem Sie dann auch bleiben.

#### Wie stellen Sie sich das Leben im Alter vor?

Zum Abschluss gibt es **noch eine letzte Aufgabe**. Einen Blick in Ihre eigene Zukunft: Später dann.

Wie stellen Sie sich Ihr Leben im Alter vor? Wir alle haben Bilder davon, was ein "gutes Leben" als Senior und Rentner sein könnte, zum Teil haben wir sie noch von der Eltern- oder Großeltern-Generation übernommen. Nehmen Sie sich also in dieser Woche abschließend einmal einen Zettel und einen Stift und entwerfen Sie Ihr eigenes Bild.

Schreiben Sie zehn Minuten lang auf, wie Sie mit 70 oder 80 Jahren leben wollen: Möchten Sie noch etwas arbeiten oder eher nicht? Wie wollen Sie leben - mit Freunden, allein oder in einer Beziehung? Was wollen Sie mit Ihrem Erfahrungsschatz anfangen? Was mit den gewonnenen Jahren?

Schreiben Sie alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt, auch Dinge, die vor dem Training vielleicht noch gar kein Thema für Sie waren. Vielleicht bekommen Sie dabei ein paar positive und persönlich relevante Ideen. Falls nicht, können Sie ja noch weiter daran herumdenken. Denn auch schöne und konkrete Pläne für das Alter haben letztlich einen verjüngenden Effekt.

Sie haben Lust, sich auch nach dem Training noch mit dem Thema "Jungbleiben" zu beschäftigen? - Sven Voelpel hat ein Buch dazu geschrieben. ["Entscheide selbst, wie alt du bist."](#)

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß mit unseren Übungen - und mit dem Jungsein.

- SPIEGEL ONLINE, 18.08.2017, „Die Kraft der Beziehungen nutzen“ (Nr. 7)  
<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-die-kraft-der-beziehungen-nutzen-a-1157159.html> .....S. 017

 Anmelden

Menü | Politik Meinung Wirtschaft Panorama Sport Kultur Netzwelt Wissenschaft mehr 

## GESUNDHEIT

[Schlagzeilen](#) |  [Wetter](#) | [DAX 12.982,89](#) | [TV-Programm](#) | [Abo](#)

[Nachrichten](#)  [Gesundheit](#)  [Ernährung & Fitness](#)  [Verjüngungstraining](#)  [Verjüngungstraining: Die Kraft der Beziehungen nutzen](#)

### Verjüngungstraining

## Die Kraft der Beziehungen nutzen

Beziehungen trainieren das Gehirn, halten uns emotional jung und sorgen für eine positive Hormonflut. Wichtig ist, die Verbindungen bewusst wahrzunehmen.

Von *Anne Otto* 



Joni Majer/SPIEGEL WISSEN

 [Teilen](#)  [Twittern](#)  [E-Mail](#) 

Freitag, 18.08.2017 11:13 Uhr

[Drucken](#) [Nutzungsrechte](#) [Feedback](#) [Kommentieren](#)

*SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL ONLINE helfen Ihnen dabei, biologisch und psychologisch jung zu bleiben - jeden Freitag gibt es eine neue Aufgabe. Dies ist die siebte Übung.*



Mehr zum Thema in SPIEGEL WISSEN 3/2017

### **Wird er 150?**

Wie die Wissenschaft das Leben verlängern will

**Bei Amazon bestellen**

**SPIEGEL WISSEN im Abo**

Freunde. Partner. Bekannte. Mit sozialen Kontakten trainiert man nicht nur die grauen Zellen und hält sich emotional jung - es werden auch Bindungshormone ausgeschüttet, die sich wiederum positiv auf das biologische Altern auswirken. Deshalb betonen Altersforscher immer wieder, wie wichtig es ist, Beziehungen zu pflegen.

Entscheidend dabei ist allerdings, die Verbindung zu anderen auch wirklich zu spüren. Die Übungen in dieser Woche trainieren deshalb die Fähigkeit, die Verbundenheit mit anderen ganz bewusst wahrzunehmen.

Wieder stehen zwei Übungen zur Auswahl. Eine können Sie allein machen. Bei der anderen geht es darum, auf andere Menschen zuzugehen. Wählen Sie den Ansatz aus, auf den Sie gerade mehr Lust haben. Denn es ist wichtig, dass die Übungen auch Freude bereiten.

### **Für Introvertierte: Vielen Dank!**

Man kann sich mit anderen Menschen auch dann verbunden fühlen, wenn diese gar nicht da sind. Dazu reicht es, mit einem Gefühl von Dankbarkeit an sie zu denken. Versuchen Sie deshalb in dieser Woche, jeden Morgen an drei Menschen zu denken, die Sie gern mögen. Und über deren Anwesenheit in Ihrem Alltag oder in Ihrem Freundeskreis Sie sich freuen.

Versuchen Sie jeweils zu sagen: "Ich bin dankbar und glücklich, dass wir uns kennen." Oder auch: "Ich bin dir dankbar und glücklich, dass du..." und dann können Sie etwas Konkretes einfügen. Wichtig: Machen Sie die kleine Dankbarkeitsübung wirklich jeden Morgen. Wenn Ihnen immer nur die gleichen drei Leute einfallen: auch gut! Versuchen Sie nur, jedes Mal die Dankbarkeit und das Glück wieder zu fühlen. Denn diese Gefühle wirken sich auch körperlich positiv aus - und sie heben die Stimmung für den Tag.

### **Für Kontaktfreudige: Ein paar Dekaden.**

Nachbarskinder, Bäckereiverkäufer, Kolleginnen, Freunde und Bekannte. Versuchen Sie, in dieser Woche mit ungefähr fünf bis zehn Leuten unterschiedlichen Alters einen kurzen Small Talk zu halten. Fragen Sie die anderen ein paar Dinge zu Job und Alltag oder reden Sie

übers Wetter. Versuchen Sie, den kurzen Kontakt zu genießen.

Die Psychologie-Professorin Barbara Fredrickson beschreibt in ihrem Buch "Die Macht der guten Gefühle", dass schon Kurzbegegnungen positive körperliche Veränderungen auslösen. Das Gefühl, kurz auf einer Wellenlänge zu sein, verändert die Herzfrequenz und die Hormonausschüttung. Prüfen Sie im Laufe der Woche immer mal wieder, wie es Ihnen mit den kleinen Begegnungen geht: Verändert sich Ihre Laune? Oder das Körpergefühl?



Maren Amini/SPIEGEL WISSEN

**Entspannter durchs Leben:** Alltagstrainings für ein besseres Leben

[Zur Startseite](#)

**Diesen Artikel...**

[Drucken](#) | [Feedback](#) | [Nutzungsrechte](#)

Teilen    Twitern    E-Mail

## GESUNDHEIT

Nachrichten | Gesundheit | Ernährung & Fitness | Verjüngungstraining | Verjüngungstraining: Vier Risikofaktoren fürs vorzeitige Altern

### Verjüngungstraining

## Vier Risikofaktoren fürs vorzeitige Altern

Auch mit zunehmendem Alter fit und gesund bleiben - wer das anstrebt, sollte vor allem auf vier Punkte achten. Sie stehen im Zentrum dieser Folge des Verjüngungstrainings.

Von *Anne Otto*



Joni Majer/SPIEGEL WISSEN

Teilen | Twittern | E-Mail

Freitag, 11.08.2017 11:04 Uhr

Drucken Nutzungsrechte Feedback Kommentieren

SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL ONLINE helfen Ihnen dabei, biologisch und psychologisch jung zu bleiben - jeden Freitag gibt es eine neue Aufgabe. Dies ist die sechste Übung.



Mehr zum Thema in SPIEGEL WISSEN 3/2017

### Wird er 150?

Wie die Wissenschaft das Leben verlängern will

Bei Amazon bestellen

SPIEGEL WISSEN im Abo

In dieser Woche geht es um die Haupt-Risikofaktoren für das Altern. Versuchen Sie, sich Verhaltensweisen bewusst zu werden, die den Alterungsprozess

beschleunigen. Auch wenn das etwas unangenehm ist: Es ist wichtig, zu sehen, an welchen Punkten es Ansatzpunkte für effektive Veränderung gibt.

Lesen Sie die kurze Liste der vier Hoch-Risikofaktoren für vorzeitiges biologisches Altern und schauen Sie, was davon auf Sie zutrifft:

- Ich rauche.
- Ich habe seit meinem 18. Lebensjahr 15 Kilo oder mehr zugenommen.
- Ich schlafe ausgesprochen schlecht, oft weniger als fünf oder sechs Stunden.
- Ich trinke viel mehr Alkohol, als ich sollte.

Falls Sie keine dieser Aussagen mit "Ja" beantworten, können Sie aus der Übung dieser Woche lernen, dass Sie schon sehr viel Sie fürs körperliche Jungbleiben tun. Sie können sich zurücklehnen - oder eine andere Übung aus einer anderen Woche noch einmal aufgreifen.

Haben Sie Schwachstellen entdeckt? Dann nehmen Sie diese erst mal einfach nur zur Kenntnis. Möchten Sie etwas ändern oder alles so lassen, wie es im Moment ist?

Falls Sie sich gerade nicht vorstellen können, langwierige oder hartnäckige Themen wie Rauchen oder Übergewicht anzugehen, überlegen Sie sich, was Sie stattdessen an positiven Neuerungen einbringen können. Gehen Sie noch mal die bisherigen Wochen durch. Wenn Sie ihr Verhalten so beibehalten, wie es ist, aber jede Woche an drei Tagen einen halbstündigen Spaziergang machen, wäre das schon eine sehr positive Entwicklung!

**Extra-Tipp:** Gehören Sie zu den "Wenig"-Schläfern? Vielen Menschen tut es gut, den Fernseh- und Internet-Konsum zu reduzieren und etwa 90 Minuten vor der angepeilten Schlafenszeit alle elektronischen Geräte auszuschalten. Der britische Forscher Richard Wisman weist in seinem Buch "Superschlaf" darauf hin, dass exzessiver Medienkonsum heute ein Hauptgrund für Schlafmangel ist.

---

- SPIEGEL ONLINE, 04.08.2017, „50, 60, 70 Jahre - und ein bisschen weise“ (Nr. 5)  
<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-wie-viele-erfahrungsjahre-haben-sie-a-1157152.html> ..... S. 022

Anmelden

Menü | Politik Meinung Wirtschaft Panorama Sport Kultur Netzwelt Wissenschaft mehr

## GESUNDHEIT

Schlagzeilen | Wetter | DAX 12.982,89 | TV-Programm | Abo

Nachrichten  Gesundheit  Ernährung & Fitness  Verjüngungstraining  Verjüngungstraining: Wie viele Erfahrungsjahre haben Sie?

### Verjüngungstraining

## 50, 60, 70 Jahre - und ein bisschen weise

Alt werden - damit verbinden viele Menschen negative Assoziationen. Doch mit dem Alter wächst auch die Erfahrung, bestenfalls sogar die Weisheit. Wissen Sie, wie viele Erfahrungsjahre Sie schon haben? Hier erfahren Sie es.

Von *Anne Otto*



Getty Images

Teilen  Twittern  E-Mail

Freitag, 04.08.2017 10:57 Uhr

[Drucken](#) [Nutzungsrechte](#) [Feedback](#)

*SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL ONLINE helfen Ihnen dabei, biologisch und psychologisch jung zu bleiben - jeden Freitag gibt es eine neue Aufgabe. Dies ist die fünfte Übung.*



Mehr zum Thema in SPIEGEL WISSEN 3/2017

#### Wird er 150?

Wie die Wissenschaft das Leben verlängern will

**Bei Amazon bestellen**

**SPIEGEL WISSEN im Abo**

Egal, ob Sie jung oder alt sind: Wie Sie über die Jahre jenseits der 50, 60 und 70 denken, beeinflusst das gefühlte und sogar das biologische Alter. Es gibt mittlerweile zahlreiche psychologische Untersuchungen zum Thema, die zeigen: Menschen, die einen gelassenen Umgang mit dem Altern haben und für die alt zu sein nicht nur mit negativen Assoziationen verknüpft ist, haben im mittleren Alter und auch in ihren Seniorenjahren weniger körperliche und psychische Beschwerden und häufig sogar eine höhere Lebenserwartung. Die Einstellung zum Thema "Alter" hat also einen riesigen Einfluss aufs Jungbleiben.

WERBUNG

inRead invented by Teads

WERBUNG

inRead invented by Teads

In dieser Woche gibt es deshalb eine Reflexionsübung, die Ihnen hilft, eine neue Sichtweise auf das Altern zu bekommen.

### Mein Erfahrungsschatz

Mittlerweile reden Gerontologen nicht nur vom biologischen und vom gefühlten Alter, sondern auch vom sogenannten Erfahrungsalter, also der Menge an Wissen, Erfahrung und vielleicht sogar Weisheit, die jemand im Laufe des Lebens angesammelt hat.

Das Schöne daran: Es geht fast von selbst - je mehr Jahre, desto mehr Erfahrung, desto besser!

Die folgenden Fragen sind eine Art Gedankenspiel, um sich vor Augen zu halten, wie viele Erfahrungen Sie im Laufe Ihres Lebens bereits angesammelt haben.

So geht es: Schreiben Sie hinter jede der Fragen eine Anzahl von Jahren und bilden Sie am Schluss eine Summe. Die Zahl an Jahren, die Sie aus dieser Übung mitnehmen, ist rein symbolisch gemeint. Sie bildet ab, wie viel Sie schon erlebt haben - und was für einen Wissens- und Erfahrungsschatz Sie haben.

Wie viele Erfahrungen - geschätzt in Jahren - haben Sie:

- ... in Beziehungen und Partnerschaft
- ... in Beruf und Berufsausbildung
- ... in Kindererziehung und Familienzeit
- ... mit Leben im Ausland
- ... in sozialem und/oder politischem Engagement
- ... mit Hobbies und/oder mit Sportarten
- ... in einem Wissensgebiet (Geschichte, Geologie etc.) oder mit Kultur (Literatur, Kunst)

Und: Wie alt sind Sie? Ziemlich alt, oder? Verinnerlichen Sie diese hohe Zahl und versuchen Sie dabei zu spüren, was für ein Gewinn es ist, dass Sie schon so viel Erfahrungen im Beruf, in Beziehungen oder bestimmten Tätigkeiten und Hobbys haben.

**Tipp für diese Woche:** Jedes Mal, wenn Sie im Alltag mit einem Zweifel wie "Bin ich dafür zu alt?" oder "Kann ich das überhaupt?" zu tun haben, denken Sie daran, wie viele Erfahrungen Sie schon haben. Vielleicht können Sie dann leichter sagen: "Ich kann das. Ich bin alt genug." Versuchen Sie, sich mit der Rolle einer erfahrenen Person anzufreunden.

## GESUNDHEIT

Nachrichten | Gesundheit | Ernährung & Fitness | Verjüngungstraining | Verjüngungstraining: Mehr Bewegung - so läuft's

### Verjüngungstraining

## Mehr bewegen - so läuft's

Sie wollen jung bleiben und möglichst effektiv dabei vorgehen? Dann hilft vor allem eins: mehr bewegen. Zwei Aufgaben können dabei helfen - eine für Bewegungsmuffel, eine für motivierte Sportler.

Von *Anne Otto*



Getty Images

Teilen | Twittern | E-Mail

Freitag, 28.07.2017 10:19 Uhr

Drucken Nutzungsrechte Feedback

*SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL ONLINE helfen Ihnen dabei, biologisch und psychologisch jung zu bleiben - jeden Freitag gibt es eine neue Aufgabe. Dies ist die vierte Übung.*



Mehr zum Thema in SPIEGEL WISSEN 3/2017

### Wird er 150?

Wie die Wissenschaft das Leben verlängern will

Bei Amazon bestellen

SPIEGEL WISSEN im Abo

Wohl jeder weiß mittlerweile, dass **Fitness**, Sport und Bewegung helfen, körperlich und geistig jung zu bleiben. Die Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre zu

dem Thema sind so eindeutig, dass man sagen kann: Wer jung bleiben und dabei möglichst effektiv vorgehen will, sollte sich einfach viel bewegen. Und zwar möglichst nicht nur vorübergehend. Das Ziel sollte eine stetige Veränderung hin zu einem "bewegten Leben" sein.

WERBUNG

In dieser Woche gibt es deshalb Aufgaben, mit denen Sie Ihren Körper fit machen: Die erste Übung ist für Bewegungs-Muffel gedacht, eine zweite ist eine Ergänzung für alle, die sich ohnehin schon viel bewegen und die ihrem Körper noch mehr Impulse zur Verjüngung geben wollen.

#### **Für Anfänger: Das Fitnessstudio ist überall.**

"Niemand muss mehrere Stunden in der Woche für Sport-Termine blocken", sagt der Altersforscher Sven Voelpel. Es reicht vollkommen, wenn Sie den Tagesablauf so gestalten, dass Sie sich immer wieder mal bewegen - und dadurch insgesamt in Schwung kommen.



Joni Majer/SPIEGEL WISSEN

Ihre Aufgabe in dieser Woche ist es deshalb, den Alltag als Fitness-Studio zu sehen - und jede sich bietende Gelegenheit zur Bewegung zu ergreifen. Hier einige Beispiele:

- Treppen steigen statt Fahrstuhl fahren
- Zu Fuß oder mit dem Fahrrad einkaufen statt mit dem Auto
- Schwere Taschen und Sprudelkästen schleppen
- Etwas vergessen? - Noch mal zum Supermarkt laufen
- Kollegen in der anderen Abteilung kurz besuchen, statt anzurufen
- Öffentliche Verkehrsmittel nutzen oder Rad fahren
- Die Fußwege zur Arbeit, zum Einkaufen, zu Verabredungen, zum Bringen oder Abholen von Kindern schnell gehen oder sogar joggen
- Post holen und andere Botengänge übernehmen
- Spaziergang in der Mittagspause

Sie merken: Sie brauchen kein spezielles Sportprogramm zu entwickeln. Es reicht, wenn Sie lernen, die Anlässe zur Bewegung im Alltag zu sehen und zu nutzen. Probieren Sie es. Falls Ihnen das Konzept "Das Fitness-Studio ist überall" nicht zusagt, gibt es eine Alternative: Gehen Sie an drei Tagen in dieser Woche eine halbe Stunde flott spazieren. Ja, das reicht erst mal.

**Für Fortgeschrittene: Es muss kalt sein.**

Temperaturwechsel sind gesund und wirken verjüngend. Versuchen Sie also in dieser Woche, sich bewusst auch extremem Wetter auszusetzen, also trotz Regenwetter, großer Hitze oder fieser Kälte zu Fuß zu gehen.

Flankierend dazu bauen Sie folgende kleine Routine in den Tag ein: Brausen Sie sich nach jedem Duschen eine Minute lang eiskalt ab. Das ist ein gezielter und gesunder Kältereiz. Sie können das übrigens auch im Freibad oder am Strand machen - die kalten Duschen nutzt dort selbst im Sommer kaum jemand.

Jobsuche  
Welcher ist dein Nächster?  
Eurojackpot  
Immobilien suche

Hier finden Sie die [Aufgaben der vergangenen Wochen](#).

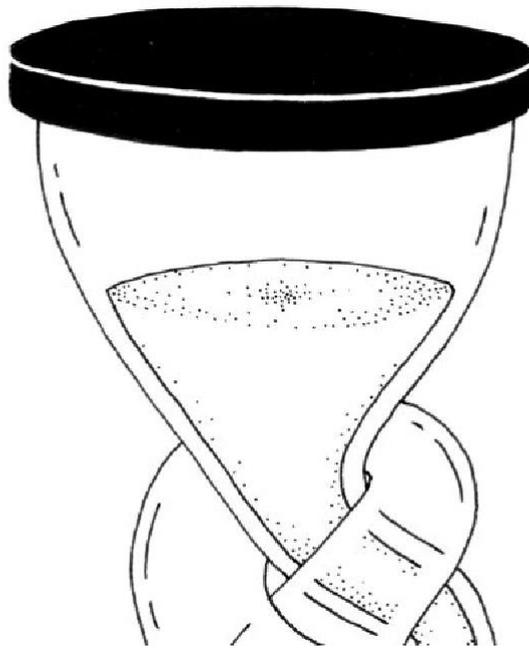
---

Verjüngungstraining

## Probier's mal mit Gelassenheit

Stress belastet und beschleunigt das Altern. Doch wie bleibt man auch in stürmischen Zeiten entspannt? Zwei Übungen können dabei helfen.

Von *Anne Otto*



Joni Majer/SPIEGEL WISSEN

Teilen | Twittern | E-Mail

Freitag, 21.07.2017 11:35 Uhr

Drucken Nutzungsrechte Feedback Kommentieren

*SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL ONLINE helfen Ihnen dabei, biologisch und psychologisch jung zu bleiben - jeden Freitag gibt es eine neue Aufgabe. Dies ist die dritte Übung.*



Mehr zum Thema in SPIEGEL WISSEN 3/2017

### Wird er 150?

Wie die Wissenschaft das Leben verlängern will

Bei Amazon bestellen

SPIEGEL WISSEN im Abo

Jeder fünfte 30-Jährige fühlt sich permanent gestresst. Wie sieht das bei Ihnen aus? Chronischer **Stress** ist nicht nur psychisch belastend und schadet der

Gesundheit, er beschleunigt auch zahlreiche Alterungsprozesse. Mehr Entspannung und Gelassenheit im Alltag helfen deshalb, körperlich und psychisch jung zu bleiben. In dieser Woche können Sie mit zwei unterschiedlichen Übungen Ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung verbessern. Suchen Sie sich die Aufgabe aus, die Sie eher anspricht.

**Erste Übung: für die Sinne**

WERBUNG

Der Arbeitsalltag ist häufig hektisch, eher fremdbestimmt und verläuft oft ohne echte Pausen. Besonders ständige Reizüberflutung stresst. Abhilfe schaffen schon wenige Minuten, in denen es gelingt, wirklich abzuschalten. Dabei hilft beispielsweise diese Übung:

Nehmen Sie eine lockere Sitzhaltung ein und atmen Sie ruhig ein und aus - egal, ob am Schreibtisch oder auf einer Parkbank.

Konzentrieren Sie sich dann auf Ihren Hörsinn: Was für Geräusche nehmen Sie wahr? Versuchen Sie, fünf verschiedene zu finden. Das kann eine Weile dauern, denn oft überlagern sich Geräusche. Haben Sie fünf identifiziert, dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Versuchen Sie, fünf Empfindungen mitzubekommen: einen kleinen Schmerz, ein Ziehen oder Kribbeln, ein Gefühl. Auch das kann eine Weile dauern. Gehen Sie wieder zurück zum Hörsinn und lauschen Sie auf drei Geräusche. Danach richten Sie die Aufmerksamkeit wieder auf Ihrem Körper, versuchen auch hier, drei Empfindungen wahrzunehmen. Wiederholen Sie das Ganze noch mal mit jeweils einem Geräusch und einer Körperempfindung. Danach atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus und beenden so die Übung.

Diese kleine Meditation hilft Ihnen dabei, sich nur auf Ihre Sinne zu konzentrieren. Sie dauert etwa drei bis fünf Minuten und kann bereits körperliche Veränderungen bewirken, also den Stresshormon-Pegel senken oder die Herzfrequenz positiv beeinflussen.

Probieren Sie in dieser Woche, die Übung zweimal am Tag zu machen.

**Zweite Übung: Was ist wichtig?**

Stress entsteht, wenn man sich mit Aufgaben überlädt. Versuchen Sie in dieser Woche, vor jedem Arbeitstag festzulegen, welche Erledigung für den Tag die wichtigste ist. Sie sollte relevant sein, aber nicht mehr als zwei bis drei Stunden in Anspruch nehmen. Schreiben Sie diese "Nummer eins" auf einen Zettel und setzen Sie alles daran, diese Aufgabe zu erledigen.

Vielleicht nehmen Sie sich die "Nummer eins" gleich morgens früh vor, wenn es noch ruhig ist. Dann haben Sie am Vormittag schon das Wichtigste geschafft. Und halten Sie einen Moment inne, wenn Sie damit fertig sind - das ist ein Grund, sich zu freuen und durchzuatmen. Natürlich werden im Tagesablauf immer mal Störungen auftreten, es kommen weitere To-do-Punkte dazu. Da Sie für die Hauptaufgabe aber nur gute zwei Stunden eingeplant haben,

Advertisement area containing a horizontal line, a large empty rectangular box, and a list of items: Reise-Deals, Immobiliensuche, Jobsuche.

müssten Sie ausreichend Puffer für unerwartete Kleinigkeiten haben. Wenn das alles nicht hinreicht, haben Sie wahrscheinlich generell einen zu vollen Tagesplan.

Falls Sie von dieser Zeitmanagement-Aufgabe profitieren oder bei der Umsetzung an Grenzen stoßen, weil Sie zu viel auf dem Zettel haben, könnte es Ihnen helfen, sich eingehender mit Zeitmanagement zu beschäftigen. Etwa mit unserem SPIEGEL-WISSEN-Training [zum Thema Zeit](#) oder mit einem guten Buch zum Thema, zum Beispiel von [□ Cordula Nussbaum "Zeitmanagement"](#).

- SPIEGEL ONLINE, 14.07.2017, „Warum nicht Klavier spielen?“ (Nr. 2)  
<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-warum-nicht-klavier-spielen-a-1155081.html>

**GESUNDHEIT**

Schlagzeilen | Wetter | DAX 12.982,89 | TV-Programm | Abo

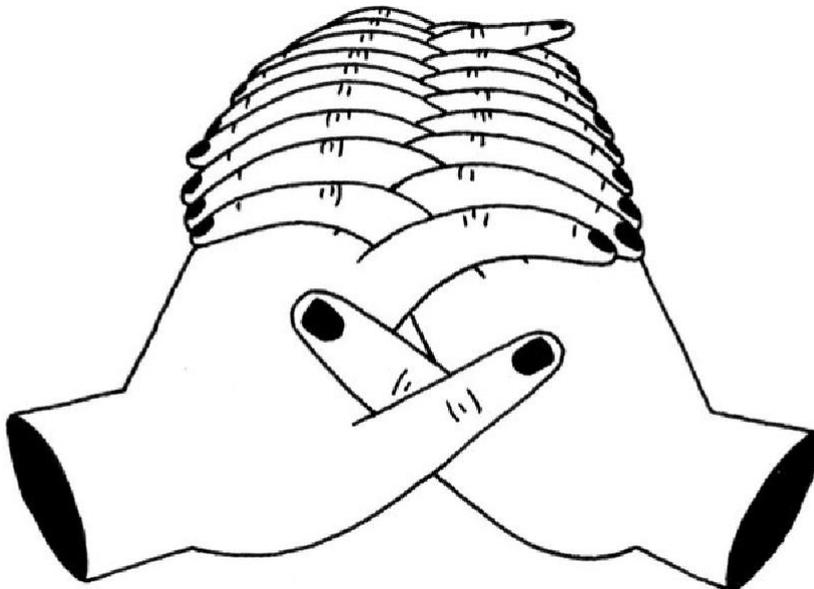
Nachrichten | Gesundheit | Ernährung & Fitness | Verjüngungstraining | Verjüngungstraining: Warum nicht Klavier spielen?

**Verjüngungstraining**

**Warum nicht Klavier spielen?**

"Schade, aber dafür bin ich schon zu alt." Wer so denkt, verbietet sich vieles, das eigentlich noch möglich wäre. Deshalb gilt es in dieser Woche, Neues zu entdecken und auszuprobieren.

Von *Anne Otto*



Joni Majer/SPIEGEL WISSEN

Teilen | Twitttern | E-Mail

Freitag, 14.07.2017 12:19 Uhr

Drucken Nutzungsrechte Feedback Kommentieren

SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL ONLINE helfen Ihnen bei einem achtwöchigen Training, biologisch und psychologisch jung zu bleiben. Dies ist die zweite Aufgabe.



Mehr zum Thema in SPIEGEL WISSEN 3/2017

**Wird er 150?**

Wie die Wissenschaft das Leben verlängern will

Bei Amazon bestellen

SPIEGEL WISSEN im Abo

Neugier hält jung. Sagt man. Und es stimmt. Eine offene Haltung und ein gewisses Zutrauen in eigene Fähigkeiten wirken sich entscheidend auf unser gefühltes Alter aus, und dadurch indirekt auch auf unser biologisches Alter.

WERBUNG

Viele Menschen fangen allerdings bereits mit Anfang dreißig an, daran zu zweifeln, dass sie bestimmte Dinge noch lernen können. Sie gestalten ihren Alltag fast nur nach bekannten Routinen. Es ist deshalb wichtig für jede Art der "Verjüngung", die eigene Neugier und Experimentierfreude immer wieder anzustoßen. Egal in welchem Alter.

Dazu gibt es in dieser Woche zwei unterschiedliche Übungen. Entscheiden Sie selbst, welche Sie ausprobieren wollen:

**1. Mal was Neues**

Bauen Sie zwei Mikro-Abenteuer ein! Probieren Sie für die Dauer einer Stunde mal etwas ganz Neues. Gehen Sie allein in ein Restaurant, in dem Sie noch nicht waren und bestellen Sie ein Essen, das Sie nicht kennen. Fahren Sie mit dem Bus an die Endhaltestelle und machen Sie dort einen Spaziergang. Gehen Sie in ein Geschäft, in das Sie normalerweise nie gehen würden und kaufen Sie eine Kleinigkeit. Oder in ein Museum, in dem Sie noch nicht waren.

Wenn Sie das nicht zwei Mal in einer Woche schaffen, können Sie auch einen Taglang versuchen, alles - außer Schreiben - mit der nichtdominanten Hand zu tun - vom Kaffeemachen bis zum Türöffnen. Auch das ist ein Abenteuer.

**Tipp:** Reflektieren Sie einen Moment, wie Sie sich nach dem Mikroabenteuer gefühlt haben: Lebendiger, freier, beschwingter oder einfach ein bisschen offener? All diese emotionalen und mentalen Veränderungen haben einen verjüngenden Effekt.

**2. Irgendwann oder jetzt?**

Das Schulfranzösisch aufpolieren. Klavier spielen. Reiten oder Golfspielen lernen. Nach Asien reisen. Viele Menschen haben Interessen und Wünsche, die sie nicht verfolgen. Weil wenig Zeit da ist. Insgeheim aber oft auch, weil man sich zu alt fühlt, etwas Neues zu lernen oder sich etwas zu gönnen, was man spätestens "nach dem Abi" hätte tun müssen.

Schreiben Sie deshalb in dieser Woche in einer stillen Stunde drei bis fünf Sachen auf, die Sie unbedingt lernen oder erleben wollen. Suchen Sie sich von dieser Liste ein Vorhaben aus, auf das Sie wirklich Lust haben. Und dann unternehmen Sie einen ersten konkreten Schritt in diese Richtung: Suchen Sie Ihr Französischbuch heraus und lernen Sie eine Lektion. Vereinbaren Sie eine Stunde bei einem Golf- oder Reitlehrer. Kaufen Sie einen Reiseführer Ihres Traumlandes.

**Tipp:** Wenn Sie merken, dass die Sache Spaß macht, gucken Sie am Ende der Woche, ob Sie sich ein oder zwei weitere Trainingswochen mit dem Thema beschäftigen wollen. Machen Sie weitere kleine Schritte in ein neues Gebiet hinein.

**Futter für die Zellen: Hier finden Sie die Aufgabe aus der Vorwoche.**

- SPIEGEL ONLINE, 07.07.2017 „Futter für die Zellen“ (Nr. 1)  
<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-futter-fuer-die-zellen-a-1155071.html> .....S. 032

 Anmelden

Menü | Politik Meinung Wirtschaft Panorama Sport Kultur Netzwelt Wissenschaft mehr

## GESUNDHEIT

[Schlagzeilen](#) | [Wetter](#) | DAX 12.635,21 | [TV-Programm](#) | [Abo](#)

[Nachrichten](#)  [Gesundheit](#)  [Ernährung & Fitness](#)  [Verjüngungstraining](#)  [Verjüngungstraining: Futter für die Zellen](#)

Anders essen

### Futter für die Zellen

Das Alter lässt sich nicht aufhalten? Zumindest beim Thema Ernährung ist diese Weisheit von gestern. Denn unser Stoffwechsel kann doch positiv beeinflusst werden. Hier lesen Sie, wie das gelingt.

Von *Anne Otto*



Joni Majer/SPIEGEL WISSEN

Ernährung hat einen Einfluss auf den Stoffwechsel

Teilen  Twittern  E-Mail

Freitag, 07.07.2017 10:53 Uhr

[Drucken](#) [Nutzungsrechte](#) [Feedback](#) [Kommentieren](#)

*SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL ONLINE helfen Ihnen dabei, biologisch und psychologisch jung zu bleiben - jeden Freitag gibt es eine neue Aufgabe.*

Mehr zum Thema in SPIEGEL WISSEN 3/2017

**Wird er 150?**

Wie die Wissenschaft das Leben verlängern will

**Bei Amazon bestellen**  
SPIEGEL WISSEN im Abo



Sie wollen sich körperlich und geistig jung halten? Ihren Alltag so gestalten, dass sich Ihre Lebenserwartung erhöht? Das ist laut heutigem Forschungsstand ein realistisches Vorhaben, denn tatsächlich können wir durch einfache Gewohnheitsänderungen in verschiedenen Bereichen das biologische und gefühlte Alter stark senken. Sich verjüngen zu wollen, ist also keine Utopie, sondern machbar geworden.

WERBUNG

inRead invented by Teads

Deshalb hat das SPIEGEL-WISSEN-Team in Zusammenarbeit mit Professor Sven Voelpel von der Bremer Jacoby University und Autor des Buches ["Entscheide selbst, wie alt du bist. Was die Forschung über das Jungbleiben weiß"](#) ein praktisches Training entwickelt, mit dem Sie aktiv Einfluss auf den Alterungsprozess nehmen können.

ANZEIGE

Ein guter Einstieg, unseren Stoffwechsel so zu beeinflussen, dass es sich positiv auf unser biologisches Alter auswirkt, ist die [Ernährung](#). Es gilt mittlerweile als gesichert, dass bestimmte Lebensmittel und Essgewohnheiten beispielsweise Entzündungsprozesse im Körper vermindern können oder die Regenerationsfähigkeit der Zellen verbessern. Diese Prozesse wirken verjüngend.

Wir starten deshalb in dieser Woche mit kleinen Veränderungen Ihres Speiseplans. Entscheiden Sie selbst, ob Sie die Einsteigerübung ausprobieren wollen oder eher die für Fortgeschrittene. Wenn Sie nicht sicher sind, welche Übung besser passt, wählen Sie die aus, auf die Sie mehr Lust haben.

#### **Für Einsteiger: Unsere Besten**

Im Folgenden finden Sie eine Liste mit Lebensmitteln, die laut verschiedener Forschungsergebnisse positiv und verjüngend auf unseren Stoffwechsel wirken und

auch in unterschiedlichen Ernährungslehren einen festen Platz haben. Schauen Sie sich in dieser Woche vor jedem Einkauf diese Liste an und versuchen Sie, Ihre "normalen" Einkäufe durch mindestens 20 Prozent der genannten Lebensmittel zu ersetzen. Oder zu erweitern.

ANZEIGE

**Liste:**

- Walnüsse, Cashewnüsse, Haselnüsse
- Leinsamen, Chia-Samen, Haferflocken, Hafersamen
- Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren, Apfel
- Rote Bete, Chinakohl, Weißkohl, Rotkohl, Avocado, Mangold
- Chili, Ingwer, Pfeffer, Kurkuma, Knoblauch, Zwiebel
- Frische Kräuter wie Dill, Petersilie, Koriander
- Lachs, Kakao (dunkle Schokolade)

---



---



---



---

Viele Lebensmittel auf der Liste eignen sich als Ersatz für Süß- und Knabberkram "zwischen durch" zum Beispiel Nüsse und Beeren. Oder als Ergänzung zu gewohnten Gerichten, zum Beispiel Kurkuma oder frische Kräuter. Probieren Sie ein wenig herum, versuchen Sie, sich auf spielerische Art mit diesen Lebensmitteln vertraut zu machen, sie mehr in Ihren Alltag einzubauen.

**Tipp:** Auf Haferflocken-Basis können Sie sich aus Teilen der hier genannten Zutaten ein leckeres Frühstücksmüsli machen. Gut passen etwa noch Leinsamen, Chia-Samen, Beeren und Nüsse.

Wenn Sie mehr über das Thema "verjüngende Lebensmittel" lesen wollen, empfehlen wir das Buch: ["Die Anti-Entzündungsdiät. In 28 Tagen Entzündungen eindämmen, das Immunsystem stärken und fit werden"](#) von Martin Kreutzer und Anne Larsen.

**Für Fortgeschrittene: Weniger ist mehr**

Es geht nicht nur darum, was wir essen, sondern auch darum, wie viel und wann wir essen. Disziplinübergreifend beschäftigen sich Forscher mittlerweile mit den Effekten von "Dinner-Cancelling" und anderen Formen des **Kurzzeitfastens**. Klarist: Eine gewisse Kalorienreduktion und bestimmte Phasen, in denen wir nicht essen, haben positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel und können zur Erhöhung der Lebenserwartung beitragen. Versuchen Sie deshalb, in dieser Woche in jeden 24-Stunden-Tag möglichst lange Esspausen einzubauen. Sie können ein großes Fastenintervall hinbekommen, indem Sie entweder das Frühstück weglassen oder ein frühes Abendbrot (18 bis 19 Uhr) machen und danach nichts mehr essen. Wenn das für eine Woche zu stressig ist: Probieren Sie einfach nur, tagsüber zwischen den Mahlzeiten möglichst lange Esspausen einzulegen, zum Beispiel fünf Stunden zwischen Frühstück und Mittag und zwischen Mittag und Abendbrot. Es gilt heute jedenfalls nicht mehr als gesund, viele Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen.

Schauen Sie am Ende der Woche noch mal zurück und überlegen Sie: Welche zwei bis drei neuen Lebensmittel sind mehr in Ihren Fokus gerückt? Sind die neuen Essenszeiten Ihnen leicht gefallen? Versuchen Sie, eine der Neuerungen über die Zeit des Trainings beizubehalten.

Wir wünschen Ihnen genussvolles Essen und Einkaufen.

Ihr SPIEGEL-WISSEN-Team



- SPIEGEL ONLINE, 07.07.2017 „Willkommen auf der Langstrecke“  
<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/training-fuer-gesundes-altern-willkommen-auf-der-langstrecke-a-1153767.html> .....S. 035

Jung bleiben

## Willkommen auf der Langstrecke

Ewige Jugend gibt es nicht. Doch Altersforscher und Biologen wissen heute: Jeder kann im Alltag viel dafür tun, körperlich und psychisch jung zu bleiben. Ein achtwöchiges Training von SPIEGEL WISSEN zeigt wie.

Von *Anne Otto*



DPA

Teilen  Twittern  E-Mail

Freitag, 07.07.2017 10:52 Uhr

[Drucken](#) [Nutzungsrechte](#) [Feedback](#) [Kommentieren](#)

Die Lebenserwartung in Deutschland steigt. Mädchen, die 2015 geboren sind, haben durchschnittlich 83 Lebensjahre vor sich, Jungen immerhin 78. Und bei Menschen, die bereits ihren 65. Geburtstag gefeiert haben, stehen die Chancen gut, noch 17 bis 21 weitere Jahre zu erleben. Es ist also nicht vermessen, sich vorzunehmen, möglichst alt zu werden. Und noch besser: Gleichzeitig möglichst lange jung zu bleiben, ist ebenfalls kein unrealistischer Wunschtraum mehr.

WERBUNG



"Wir wissen heute, dass man das biologische Alter durch bestimmte Maßnahmen deutlich beeinflussen kann", sagt Sven Voelpel, Altersforscher an der Jacobs University in Bremen und Autor des Buches

□ "Entscheide selbst, wie alt Du bist. Was die Forschung über das Jungbleiben weiß". Mit kleinen Veränderungen bei Ernährung, Bewegung oder Schlaf lassen sich biochemische Prozesse im Körper anstoßen, die die Wahrscheinlichkeit deutlich erhöhen, gesund alt zu werden. "Aber nicht nur körperliche Faktoren spielen eine Rolle", so Voelpel. Auch die Lebensführung, soziale Kontakte, die Arbeit und Hobbys können viel dazu beitragen, geistig und körperlich jung zu bleiben.

ANZEIGE



Mehr zum Thema in SPIEGEL WISSEN 3/2017

**Wird er 150?**

Wie die Wissenschaft das Leben verlängern will

**Bei Amazon bestellen**

**SPIEGEL WISSEN im Abo**

Gemeinsam mit dem Team von SPIEGEL WISSEN hat Voelpel nun ein Training entwickelt, mit dem Sie Ihren Alltag so gestalten können, dass Sie sich nicht nur jung fühlen - sondern es auch bleiben. Über einen Zeitraum von acht Wochen bekommen Sie jede Woche eine kleine Trainingseinheit zugeschickt. Damit können Sie Ihre Gewohnheiten in Sachen Essen oder Schlafen optimieren. Und Sie können Ihre Haltung zum Leben und zum Thema Alter so verändern, dass es sich günstig auf Alterungsprozesse auswirkt. Allen Aufgaben ist gemeinsam, dass sie simpel und sofort umsetzbar sind.



Maren Amini/SPIEGEL WISSEN

**Entspannter durchs Leben:** Alltagstrainings für ein besseres Leben

Von Anne Otto



**„So jung, wie man sich fühlt“**

Wie wohl man sich im Alter fühlt, hat mehr mit der inneren Einstellung zu tun, als viele Menschen glauben – davon ist Altersforscher Sven Voelpel (links) überzeugt. „Altern ist Kopsache. Wie alt wir werden und wie jung wir bleiben, entscheiden wir mit unserem Lebensstil und unserer Lebenseinstellung“, verriet der Wahl-Bremer am Donnerstagabend beim Talk „Leute in der Losche“ mit Christian Klose, dem Chefredakteur der NORDSEE-ZEITUNG. Seine Tipps zum Jungbleiben: Sport, gesunde Ernährung und eine positive Lebenseinstellung.

Foto Scheer

# Notdienst mit Ärzte-Pool?

Ameos bietet Räume für augenärztlichen Bereitschaftsdienst im Seepark-Klinikum in Debstedt an

Von Denise von der Ahé

**BREMERHAVEN.** Gibt es doch noch die Chance für einen augenärztlichen Notdienst in der Region? Die Ameos-Gruppe hat jetzt zugesagt, Räume im Seepark-Klinikum in Debstedt zur Verfügung zu stellen.

Offen ist bislang, ob Augenärzte aus Bremerhaven und dem Landkreis dazu bereit wären und wer die medizinischen Geräte zur Verfügung stellt und bezahlt. Der Bürgerschaftsabgeordnete Bernd Ravens (parteilos) will daher zeitnah Augenärzte, die Kassenzärztlichen Vereinigungen (KV) im Land Bremen und in Niedersachsen und die Ameos-Gruppe an einen Tisch holen. „Ich würde mir wünschen, dass sich Gesundheitsdezernent Torsten Neuhoff einschaltet und zu dem Gespräch einlädt“, sagt Ravens.

Neuhoff (CDU) sagt auf Nachfrage der NORDSEE-ZEITUNG, das Thema am Mittwoch im Gesundheitsausschuss diskutieren zu wollen. Die KV müsse mehr finanzielle Anreize für Augenärzte schaffen, damit sie zu einem Notdienst bereit seien, sagt Neuhoff. „Wir würden innerhalb kürzester Zeit den Platz schaffen“, sagt Ameos-Regionalgeschäftsführer Lars Timm. Erforderlich sei dann ein Austausch mit den beteiligten Ärzten über die erforderlichen

medizinischen Geräte. „Wenn sich Ärzte finden lassen, die den Bereitschaftsdienst etablieren können, können wir uns gerne an einen Tisch setzen“, so Timm weiter. Auch die Kassenzärztliche Vereinigung erklärt sich zu Gesprächen bereit. In einem ersten Schritt müsse jedoch von den Initiatoren ein Eckpunktepapier erstellt werden, fordert KV-Sprecher Christoph Fox.

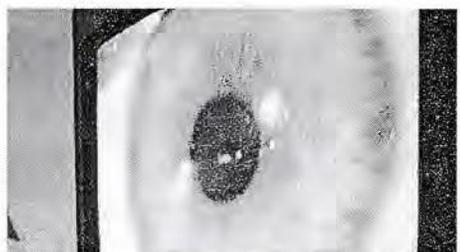
Nur zwei von 16 Bremerhavener Augenärzten hätten sich bislang bereit erklärt, bei einem Notdienst mitzumachen. Ravens will nicht locker lassen. Ihm schwebt ein länderübergreifender augenärztlicher Notdienst in Debstedt vor, weil sich dadurch der potenzielle Ärzte-Pool vergrößern würde.

Der Abgeordnete fordert auch

Bremerhavens Oberbürgermeister Melf Grantz und Geestlands Bürgermeister Thorsten Krüger (beide SPD) auf, die Idee zu unterstützen. „Stadt und Land, Hand in Hand – hier kann doch der Beweis dafür angetreten werden“, sagt Ravens. Möglicherweise könne auch zunächst mit einem Notdienst nur an den Wochenenden begonnen werden. Auch die KV müsse sich bewegen, fordert Ravens. In einer Hafen- und Tourismusstadt wie Bremerhaven sei es „ein Anachronismus“, dass Patienten im Notfall für eine notwendige ambulante Behandlung am Auge nach Bremen fahren müssten, so Ravens weiter.

Auch der Bürgerschaftsabgeordnete Nelson Janßen (Die Linke) fordert zeitnah einen 24-Stunden-Notfalldienst. Es sei Patien-

ten nicht zuzumuten, nach Bremen zu fahren. „Ob die Lösung darin liegt, auf die Kassenzärztliche Vereinigung und Ameos zu hoffen, zweifle ich allerdings an“, sagt Janßen. Die Gesundheitsversorgung müsse unabhängig davon gewährleistet sein, ob eine private Klinikgruppe die Infrastruktur bereitstelle. „Aus meiner Sicht stehen dahinter Profitinteressen von Ameos, einem Ruf in der Öffentlichkeit wieder herzustellen, nachdem es massive Kritik am Umgang mit den Beschäftigten in den Ameos-Kliniken gab“, sagt Janßen. Dass die KV gesetzlich nicht verpflichtet sei, einen augenärztlichen Notdienst anzubieten, hält Janßen für „einen Konstruktionsfehler“.



Patienten klagen immer wieder darüber, im Notfall mit einer Augenverletzung nach Bremen fahren zu müssen. Foto dpa

## Notdienst

• Laut Gesundheitsressort gibt es **keine rechtliche Handhabe**, die Kassenzärztliche Vereinigung zur Einrichtung eines augenärztlichen Notdienstes zu verpflichten.

• Die KV muss rechtlich einen **Sicherstellungsauftrag** erfüllen – wenn die Praxen zu sind, muss ein Arzt für eine Erst- und Notversorgung erreichbar sein. Laut KV muss das nicht zwingend ein Augenarzt sein. Die KV sieht den Sicherstellungsauftrag mit dem allgemeinen ärztlichen Bereitschaftsdienst im Klinikum St. Joseph erfüllt.

## Gesicht des Tages

**Kristina Hoyer**



„Am Computer hab ich mir vor Jahren alles selbst beigebracht. Auch das Skypen – als meine Tochter ins Studium nach Brasilien ging, sagte sie, Mama, du musst halt an den Computer, wenn du mich sehen willst.“ Kristina Hoyer sprang ins „kalte Wasser“ und ging auf Abenteuerurlaub durch die digitale PC-Welt. Damit es anderen, vor allem Älteren, leichter fällt, sich mit Internet, Mails oder Wordprogramm anzufreunden, gibt Kristina Hoyer seit Jahren im Leher Treffpunkt „Kogge“, Goethestraße, Senioren Computer-Einführungsunterricht. Heute zum Beispiel ab 13.30 Uhr, und es gibt noch Plätze für Kurzentschlossene. „Das macht mir großen Spaß“, sagt die 66-Jährige.

die vor zwölf Jahren aus Magdeburg nach Bremerhaven zog. „1997 bin ich erst für eine Weile auf die Insel Föhr gezogen, aber ich bin ein Stadtmensch. Ich kannte Bremerhaven seit 2004 durch gute Freunde und bei allen Besuchen hier gefiel es mir so gut.“ Wie sie zur „Kogge“ kam? „Netzwerk. Das baut man sich nach und nach auf.“ Nach und nach Senioren die Angst vor der Computerwelt zu nehmen, motiviert sie. „Solche Kurse gibt es aber an allen städtischen Seniorentreffpunkten, mit anderen Übungsleitern.“ Für die Teilnehmer ist der Kurs kostenlos. Das Sozialamt, unter dessen „Regie“ die Treffpunkte organisatorisch laufen, trägt die Kosten für Angebote dort. Kristina Hoyer hält die Computer-Stunden ehrenamtlich, gegen eine kleine Aufwandsentschädigung, sagt sie. „Es ist klasse zu erleben, wie stolz und glücklich manche strahlen, wenn sie ihre allererste Mail an den Enkel im Ausland geschickt und eine Antwort bekommen haben.“ Sie lacht. Und betont: „Hier können aber schon Interessierte ab 55 Jahren mitmachen. Mein bisher ältester Schüler war 82. Der hatte alles sehr schnell drauf.“ (sus)

## Halbzeitbilanz des Senats FDP kritisiert Sieling als „farblos“

**BREMERHAVEN.** Für die FDP-Fraktionsvorsitzende Lencke Steiner sieht die Halbzeitbilanz des Senats bescheiden aus: „Rot-Grün hat in den vergangenen zwei Jahren versäumt, Bremen fit für die Zukunft zu machen.“ Hafenpolitische Großprojekte wie die Weser-Vertiefung und der Offshore-Terminal Bremerhaven seien am „Planungsdefizit“ des Senats gescheitert. Hinzu komme, dass Eltern und Kinder im Regen stehen gelassen würden und das Bildungssystem gegen die Wand gefahren werde. Besonders enttäuschend findet Steiner Senatspräsident Carsten Sieling: „Unser Regierungschef scheint sich das Ziel gesetzt zu haben, als farblosester Bürgermeister Bremens in die Geschichte eingehen zu wollen.“ (nz)

## Land zahlt Schmerzensgeld

Angriffe auf Polizisten: Staat springt ein, wenn Täter nicht zahlen können

Von Denise von der Ahé  
**BREMEN/BREMERHAVEN.** Die Gewalt gegen Polizisten und Rettungskräfte nimmt zu. Oft genug endet der Einsatz für die Beamten mit Verletzungen. Doch wenn die Täter mittellos sind, bekommen die Einsatzkräfte noch nicht einmal Schmerzensgeld. Das wird sich nun ändern. Die Bürgerschaft hat am Donnerstag beschlossen, dass das Land in solchen Fällen künftig das Schmerzensgeld übernimmt.

Die Bremerhavener CDU-Bürgerschaftsabgeordnete Christine Schnittker hatte das Thema wieder auf die Tagesordnung gebracht und freut sich nun, auch die anderen Parteien dafür gewonnen zu haben. In der Bürgerschaftsdebatte berichtet sie von einem besonders traurigen Vorfall in Bremerhaven vor vier Wochen. „Es gab einen Übergang für einen

Einsatzbeamten im Rettungsdienst, bei dem der betroffene Beamte übelst verletzt wurde und mehrere Knochenbrüche erlitten hat“, sagt die Abgeordnete. „Ich finde das ganz schlimm. Diese



Christine Schnittker berichtete in der Bürgerschaft von Gewalt gegen einen Einsatzbeamten. Foto Mündelien

Entwicklung dürfen wir nicht ignorieren.“ Alle Einsatzkräfte bräuchten Rückendeckung und Wertschätzung – „zumal sie täglich ihren Kopf für uns hinhalten“. Bislang soll die neue Regelung nur für Beamte gelten. Schnittker fordert vom Senat, dass sie auf Angestellte ausgedehnt wird.

Auch der SPD-Abgeordnete Max Liess spricht von „einem richtigen und notwendigen Schritt“. Er befürwortet ebenfalls eine Ausweitung auf Angestellte und weitere Mitarbeiter des öffentlichen Dienstes, die beispielsweise in Behörden Opfer von Gewalt werden. Klaus-Rainer Rupp (Die Linke) hätte sich allerdings eine Regelung ohne Bagatellogrenze gewünscht. Bei Beträgen unter 250 Euro zahlt der Staat nicht, Rupp findet, „dass das für Polizisten auch Geld ist“.

ANZEIGE

# Großer % Lagerverkauf

Wir brauchen Platz für Neues!

Auf unsere ersten 50 Besucher wartet eine bunte Frühjahrsüberraschung!

- Möbel
- Technik
- Kleinteile und vieles mehr...

Wann? Fr. 12.05.17 von 12–17 Uhr  
Sa. 13.05.17 von 9–13 Uhr

Wo? Nordenhamer Str. 2 · 27572 Bremerhaven

**Döschel Bürozentrum**

Döschel Bürozentrum GmbH  
Nordenhamer Straße 2 · 27572 Bremerhaven-Wulsdorf  
Telefon 0471 / 79 91-0 · Fax 0471 / 79 91-65

www.nordsee-zeitung.de/auktion

## Endspurt – noch 3 Tage

50%  
40%  
20%  
30%

**NZ AUKTION**

03.05. – 14.05.2017

Bei unserer großen NZ-Auktion werden Gutscheine für Produkte und Dienstleistungen aus allen Bereichen des täglichen Lebens, Urlaub, Freizeitgestaltung, Wellness und vielem mehr versteigert.

NORDSEE-ZEITUNG  
www.nordsee-zeitung.de

4 | THEMA DES TAGES

# Alt werden – jung bleiben

Sven Voelpel ist eigentlich ständig auf dem Sprung und in Bewegung. Deshalb sind die Turnschuhe, die er fast immer auch zu Anzügen trägt, für den Bremer Professor kein modisches Statement, sondern Mittel zum Zweck. Der Mann, der für seine Vorträge rund um die Welt fliegt, hat wenig Zeit. Deshalb nutzt er jede Treppe, jeden Gang in den Supermarkt zum Fitness-Training. Professor Dr. Jens Voelpel ist Deutschlands gefragtester Altersforscher – und er weiß deshalb, wie wichtig Sport, gesunde Ernährung und eine positive Lebenseinstellung sind. **VON BARBEL LITFIN**

**V**oelpel ist 43 Jahre alt, groß schlüssig, wirkt wie Anfang 30. Er strahlt viel Energie aus, spricht schnell, konzentriert – und ist im Herbst 2016 in ganz Deutschland mit seinem Buch „Entscheide selbst, wie alt du bist“ in Nu bekannt geworden.

**Eine positive Einstellung lässt Menschen sieben Jahre länger leben.**

Ein Bestseller, der humorvoll Fragen zum Alterwerden beantwortet und Zweifel durch Optimismus ersetzt. Denn, so Voelpel, jeder hat es in der Hand, ob er langsam, zufrieden und erfüllt älter wird oder schnell, enttäuscht und verbittert alt ist. Die Uralt-Weisheit „Man ist so jung, wie man sich fühlt“ bejaht er ohne Wenn und Aber. Seine Aussagen passen in die Zeit, denn alt werden wollen wir alle, nur eben nicht alt sein.

„Jede Generation ist heute zehn Jahre jünger als früher und lebt auch länger“, sagt der Forscher und führt erst einmal recht simple Gründe an: Die Leute ernähren sich gesünder mit Obst und Gemüse, sie bewegen sich mehr, die medizinische Versorgung werde immer besser. Tatsächlich beeinflussen die Gene nur zu 30 Prozent, wie schnell wir alt werden, die anderen 70 Prozent haben wir selbst in der Hand. „Denken wir doch einmal an die 60er Jahre zurück, da haben in Filmen und in der Werbung doch alle ganz selbstverständlich geraucht, Alkohol getrunken und deftig gegessen. Heute ist das undenkbar.“

Mittlerweile ist es der Zucker, der sich zum Gesundheitsfeind Nummer 1 entwickelt hat. „Zucker macht viermal stärker abhängig als Heroin“, sagt der Bremer Professor, der vor allem den Einfluss von Ernährung und Bewegung auf den Alterungsprozess

untersucht. „Wer sich als 30-, 40-jähriger viel bewegt, senkt tatsächlich sein Demenz-Risiko. Und wer als Senior dreimal die Woche leichten Sport treibt, steigert sogar noch im Alter seine Intelligenz. Das gilt übrigens auch fürs Lesen“, sagt Voelpel. Wer rastet, der rostet also tatsächlich.

Rasten ist so gar nicht Voelpels Ding, er lebt ständig auf der Überholspur. Der Familienvater ist viel unterwegs, sein Terminkalender prall gefüllt. Voelpel verbringt Nächte

im Zug, sein Arbeitstag endet meist gegen 3 Uhr nachts.

Mit Life-Work-Balance hat dieser Lebensstil nicht viel zu tun, doch der Wissenschaftler steuert gegen: Er ernährt sich sehr gesund mit Obst, Gemüse und Körnern, schiebt zwischen durch kurzes, intensives Krafttraining ein und erledigt fast alle Wege zu Fuß – deshalb auch die Turnschuhe. Gibt es denn gar keine kleinen Stunden? „Doch“, sagt er, „Schlafmangel.“

Sven Voelpel, in München geboren und in Landshut aufgewachsen, wusste schon früh, wohin er will. Nach dem Studium der Betriebswirtschaftslehre in Augsburg wechselte er nach London, studierte in Oxford und an der Harvard University. Seit 2003 lehrt er als Professor für Betriebswirtschaft, insbesondere für Strategie, Leadership, Organisation und Innovation an den weltweit führenden Business Schools und Universitäten. Er ist Verfasser von mehr als 200 Publikationen in Büchern und wissenschaftlichen Zeitschriften und forscht leidenschaftlich.

Mittlerweile ist der Vater zweier Jungen (zwei und vier Jahre alt) Professor in Bremen und Gründungspräsident des WISE-Demografie Netzwerks. Zu seinen Arbeitsschwerpunkten zählen neben den Folgen des demografischen Wandels auch Mitarbeiterführung und Teameffektivität.

Der demografische Wandel wird unsere Gesellschaft spürbar verändern. Bis zum Jahr 2050 schrumpft die Bevölkerung in Deutschland um sieben Millionen Menschen auf 75 Millionen, gleichzeitig steigt der Altersdurchschnitt. Auf die Sozialsysteme werden enorme Belastungen zukommen, in vielen Berufen mangelt es an Nachwuchs.

Das sind Themen, mit denen sich Altersforscher Voelpel beschäftigt. Er berät Regierungen und Organisationen wie die Allianz, die Bundesagentur für Arbeit, Daimler und die Deutsche Bahn Arbeit an Strategien für die Zukunftsfähigkeit von Unternehmen, erforscht Chancen und Risiken alternder Bevölkerungen in Hinblick auf Innovationskraft. Sein gerade erschienenes Buch lautet: „Das Positive Alter – Mit einer Umstellung der Einstellung das Management revolutionieren.“

klarer wird ihm: Altern ist reine Kopsache. „Es kommt ganz entschieden darauf an, welches Selbstbild jemand von sich hat, welche Einstellung zum Altern. Wer sich alt fühlt, läuft Gefahr, sich zu beschränken und dem anzupassen, was er als altersgemäß betrachtet.“

Eine Längerstudie ergab, dass eine positive Einstellung Menschen tatsächlich sieben Jahre länger leben lässt“, sagt Voelpel. Ohne mit seinen 43 Jahren bisserlich zu wirken zu wollen, ermutigt er deshalb jeden, es gelassen hinzunehmen, wenn Augen, Ohren und Füße nachlassen, und sich stattdessen bewus-

ter den vielen kleinen Freuden des Lebens zu öffnen. „Neugierde, eine positive Einstellung und nette soziale Kontakte knüpfen die Hängematte für ein erfülltes Alter, das Zugewinn bedeutet und nicht aufs Abstellgleis führt.“

Viele ältere Menschen würden sich in ihrem Krank- und Gebrechlichsein einrichten, ihren Alltag mit diversen Arztterminen strukturieren, sich immer mehr zurückziehen und klagen, wie schlecht es ihnen



Woche lang um 30 Jahre zurückversetzt. Sie wohnen in einem Haus mit Möbeln und Tapeten aus jener Zeit, kleiden sich auch so und hören die Musik von damals. Sieben Tage später fühlen sich alle fitter und gesünder, Haare, Nägel und Haut verjüngten sich, sogar der Hormonspiegel veränderte sich positiv. Jeder sollte für sich die Weichen für ein gesundes und erfüll-

**Zucker macht viermal stärker abhängig als Heroin.**

geht. Ist das eigentlich ein deutsches Phänomen? „Ja“, bestätigt der Altersforscher. „Die Deutschen sind sehr gewissenhaft, sehr kritisch und neigen zum Jammern. Meine Frau ist Brasilianerin, sie nimmt vieles lockerer, lebt im Hier und Jetzt.“ Ein Freund Voelpels arbeitet als Altenpfleger und geht mit wehleidigen Senioren bewusst humorvoll um, jedoch nie aggressiv oder mit erhobenem Zeigefinger, und hält ihnen so einen Spiegel vor – als eine Art der Zuwendung.

Genau das brauchen ältere Menschen: Erfolgserlebnisse und das Gefühl, dazuzugehören. „Niemand kann Leute ändern, sondern ih-

nen nur etwas anbieten, um sie zu motivieren“, rät Voelpel. „Man muss den Schlüssel zur Person finden, um sie dann sanft wachzurütteln.“

Habe ich Interesse an meinem Umfeld, an Politik, Sport, Kultur? Pflege ich soziale Kontakte? Achte ich auf meinen Körper und meine Ernährung? Bin ich neugierig, offen für Unbekanntes? Das sind Fragen, die sich laut Voelpel jeder stellen sollte. „Wie alt wir werden und wie jung wir bleiben, entscheiden wir mit unserem Lebensstil und unserer Lebenseinstellung“, sagt der Wahl-Bremer. Niemand sollte „den eigenen Motor ab einem bestimmten Alter abrupt abstellen, weil es sich so gehört.“ Amüsiert erzählt er von einem spannenden wissenschaftlichen Experiment. Eine Gruppe Senioren wurde eine

tes Alterwerden stellen – je früher, desto besser. Voelpel selbst lebt, was er propagiert. „Meine sehr quirligen Söhne halten mich voll auf Trab.“ Fitness jederzeit zum Kindergarten, joggt zur Straßenbahn, rennt zum Zug, springt über Zaune, flitzt in den dritten Stock, tobt mit seinen Jungen auf dem Spielplatz („ein 15-Kilo-Kind ist wie eine Hantel“). „Das macht Spaß, Bewegung baut Stress ab“, sagt Voelpel. Außerdem pflegt er seine Yoga-Übungen („einmal durchstrecken beim Sonnengruß“), liebt das Tanzen („Ausdauer, Empathie, Beweglichkeit, als Paar im Hier und Jetzt“), liest gern Sachbücher („ich bin so neugierig“) und ernährt sich sehr gesund („Müsli, Körner, Superfood“). Was den jungen Altersforscher noch auszeichnet: „Ich bin extrem optimistisch.“ Keine Frage, dieser Mann wird auch im Alter immer noch in Bewegung sein.



Lachen hält innerlich jung: Dieser alte Herr hat Spaß am Leben.



Gelassen und stolz zeigt diese Dame ihr Gesicht eines langen Lebens. Foto: © Karsten Thomassen

## Zu Gast in der Losche

• **Wer:** Altseniorer Sven Voelpel

• **Wann:** Freie ab 18.30 Uhr – die Veranstaltung ist unentgeltlich

• **Wer:** Losche, Wackerstein am Lohse Markt

• **Wiss:** Wie viele von Ihnen sind gesund und aktiv? Wie alt sind Sie? Wie oft sind Sie in der Losche?



Ausnahme: einmal nicht in Turnschuhen – nur für dieses Foto. Altersforscher Sven Voelpel ist ständig in Bewegung. Jede Gelegenheit im Alltag nutzt er für Sport zwischen durch und erledigt fast alles zu Fuß.

- Focus Online, 08.04.2017, „Bis zu welchem Alter können Sie sich vorstellen, zu arbeiten?“ [http://www.focus.de/finanzen/altersvorsorge/focus-leserdebatte-bis-zu-welchem-alter-koennen-sie-sich-vorstellen-zu-arbeiten\\_id\\_6920361.html](http://www.focus.de/finanzen/altersvorsorge/focus-leserdebatte-bis-zu-welchem-alter-koennen-sie-sich-vorstellen-zu-arbeiten_id_6920361.html) .....S. 090

[Nachrichten](#)
[Finanzen](#)
[Altersvorsorge](#)
 FOCUS-Leserdebatte: Bis zu welchem Alter können Sie sich vorstellen zu arbeiten?

## FOCUS-Leserdebatte Bis zu welchem Alter können Sie sich vorstellen, zu arbeiten?

Gefällt mir

[Teilen](#)



Die Mehrheit der Deutschen geht davon aus, nach ihrem 65. Geburtstag noch zu arbeiten

dpa

FOCUS-Redakteur [Kurt-Martin Mayer](#)

Samstag, 08.04.2017, 08:51

Die Lebenserwartung steigt, eine Obergrenze ist nicht abzusehen. Schon bald werden in Deutschland Geborene im Durchschnitt deutlich älter als 80 Jahre werden. Das wirft Fragen auf für das Rentensystem – und für jeden Einzelnen.

Denn die Alten und Superalten der nahen Zukunft sind gesünder als heutige Generationen. Viele wollen mit dem Renteneintritt selbst gar keine Vollbremsung vornehmen, sondern wenigstens auf reduziertem Niveau weiterhin arbeiten.

Der Bremer Demografie-Experte Sven Voelpel meint, dass ein fließender Übergang zwischen einem Vollzeitjob und einer Teilzeitbeschäftigung zwar bereits ab etwa 50 Jahren einsetzen kann, aber mit 80 oder gar 90 nicht unbedingt enden muss.

Wie sehen Sie das: Bis zu welchem Alter können Sie sich vorstellen zu arbeiten?

Diskutieren Sie mit oder schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen. Nutzen Sie die Kommentarfunktion unter diesem Text oder mailen Sie an [debatte@focus-magazin.de](mailto:debatte@focus-magazin.de). Die interessantesten Beiträge druckt FOCUS in seiner nächsten Ausgabe auf den Leserseiten ab. Wichtige Bedingung: Sie schreiben unter Ihrem echten Namen.

[PDF](#)

- Süddeutsche Zeitung Online, 03.03.2017, „Lachen und Karriere machen“  
<http://www.sueddeutsche.de/karriere/job-lachen-und-karriere-machen-1.3402866> .....S. 091

Home > Karriere > Büro > Erfolg im Job ist eine Frage der Einstellung

3. März 2017, 11:59 Uhr Job

## Lachen und Karriere machen



Studien zeigen: Lachen macht erfolgreich. (Foto: Getty Images; Bearbeitung SZ)

Pessimismus ist in deutschen Unternehmen stark verbreitet, zeigt ein internationaler Vergleich.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Einstellung der Mitarbeiter wesentliche Auswirkungen auf den Erfolg der Firma hat.

Kleine Übungen für Geist und Körper verbessern nachweislich auch individuelle Karrierechancen.

Feedback

Von Larissa Holzki

Mehr als ein Drittel der Angestellten in Deutschland glaubt nicht an den Erfolg ihres Unternehmens. Zu diesem Ergebnis kommt die Personalberatung Korn Ferry Hay Group in einer aktuellen Studie. Die Deutschen gehören damit zu den pessimistischsten Arbeitnehmern Europas.

Für Betriebswirte ist das ein ernstes Problem. Denn wer beispielsweise glaubt, dass sein Unternehmen pleite geht, verhält sich oft entsprechend - und führt es dadurch unbewusst selbst in die Krise. Soziologen nennen diesen Effekt eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Die funktioniert aber auch umgekehrt: Zuversichtliche Mitarbeiter erreichen mit wesentlich größerer Wahrscheinlichkeit ihre Ziele. "Mediziner, Soziologen, Psychologen, Pädagogen und Sportwissenschaftler haben herausgefunden, dass der Glaube an Wirksamkeit und eigene Fähigkeiten einen positiven Effekt hervorbringt", sagt Sven Voelpel. Er ist Professor für Betriebswirtschaftslehre an der Jacobs University Bremen und berät unter anderem DAX-Konzerne. In der Arbeitswelt wird dieses Wissen aber erstaunlich wenig genutzt. Voelpel will das ändern.



### Wie man sein Leben glücklich gestaltet

An der Stanford University bringen zwei Professoren den Studierenden bei, Alltag und Karriere neu anzugehen - indem sie wie Designer denken. Interview von Eva Steinlein [mehr ...](#)

Positiv denken - für Arbeitnehmer ist das oft gar nicht so einfach. Viele bekommen nur befristete Verträge, müssen oft umziehen und sich möglicherweise auch noch um ausreichende Kinderbetreuung kümmern. Trotzdem könne jeder sich in Zuversicht üben, sagt Voelpel. Er vergleicht die mentale Kraft mit einem Muskel, den man trainieren kann. Wie ein Sportler müsse sich der Arbeitnehmer darauf konzentrieren, was er kann und daran üben, statt an unerreichbar scheinenden Zielen zu verzweifeln. "Wenn ich irgendwann 250 Kilo heben will, muss ich mit den fünf Kilo anfangen, die ich jetzt stemme, um mich von Tag zu Tag steigern", sagt er. "Wenn man denkt: Das kann ich, das schaffe ich, dann funktioniert das auch." Am besten lasse sich Selbstwirksamkeit auf Tätigkeiten aufbauen, die man mit Begeisterung tut.

Eine wichtige Voraussetzung für Zuversicht ist eine positive Grundeinstellung. In seinem Buch "Der Positiv-Effekt" schlägt Voelpel eine Reihe von Übungen vor, um die kleinen Erfolge zu sehen. Zum Beispiel diese: Man steckt am Morgen 30 Erbsen oder andere kleine Gegenstände in die linke Hosentasche und lässt bei jedem positiven Erlebnis eine in die rechte Tasche wandern. Abends kann man diese Momente - ein lästiges Telefonat ist erledigt, man hat die Kollegin zum Lachen gebracht - dann Revue passieren lassen.

Mit der Zeit kann der einzelne Mitarbeiter dadurch auch zum Unternehmenserfolg beitragen. "Das ist eine Wechselwirkung: Wenn ich glücklicher bin, ist das Unternehmen erfolgreicher, wenn das Unternehmen erfolgreicher ist, bin ich glücklicher", sagt Voelpel.

Wer sich nicht an Worstcase-Szenarien orientiert, sondern den Erfolg vor Augen hat und in Lösungen denkt, tut aber auch was für seine eigene Karriere. Denn Ergebnisorientierung ist eine zentrale Management- und Führungskompetenz und wird belohnt. Sven Voelpel beobachtet das bei seinen Studenten: "Diejenigen, die in schwierigen Situationen nicht jammern und aufgeben, haben beruflich meistens schnell Erfolg und steigen auf."

### Auch grundlos Lachen macht erfolgreich

Die Änderung der mentalen Einstellung wirkt sich auch auf die Physis aus - und umgekehrt. Diese Wechselwirkung macht sich Voelpels Kollege Alex Bannes zu Nutze. Auch er versucht, Optimismus am Arbeitsplatz zu verbreiten, geht dabei aber nicht vom Kopf, sondern vom Körper aus: Der studierte Betriebswirt arbeitet als Lachyoga-Coach. "Wenn ich mich hinsetze, die Arme in die Luft strecke und einfach lache, dann kann ich gar nicht mehr negativ denken", sagt Bannes.

Wenn Mitarbeiter viel lachen, wird das Unternehmen erfolgreicher, lautet die Devise von Bannes. Denn Lachen verbreite gute Stimmung, verbessere soziale Beziehungen, stärke das Immunsystem, setze Energie frei und helfe in Situationen, die eigentlich frustrierend sind. "Auch wenn ich grundlos lache, werden Glückshormone ausgeschüttet, und die Produktion von Stresshormonen wird zurückgefahren", sagt Bannes. Die Bedeutung des Hormonhaushalts für die

individuelle Karriere ist enorm: [Studien von Forschern aus den USA haben unlängst gezeigt, dass Menschen mit niedrigen Werten des Stresshormons Cortisol erfolgreicher sind als andere.](#)

Viele Firmen buchen Bannes Workshops, um den Teamgeist in einer Abteilung zu verbessern. Einige große Unternehmen bieten Lachyoga im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements und als Stressprävention an. In vielen Städten gibt es aber auch Lachclubs, in denen man allein oder mit Freunden lachen kann, bis der Bauch wehtut.

Die Betriebswirte sind sich einig, dass eine positive Einstellung der leichteste Weg zum Erfolg ist. Optimist wird am schnellsten, wer beide Ansätze verbindet - einerseits eine zuversichtliche Grundeinstellung üben und versuchen, in ärgerlichen Situationen am Arbeitsplatz auch etwas Gutes zu sehen, andererseits etwas für den Körper tun: lachen und tief durchatmen.

---

**Bilder ▶** \_

**Sechs Denkmuster, die Sie am Erfolg hindern [mehr...](#)**

---

- Gesundheitsmagazin der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse (OÖGKK), 03 / 2017  
„Wie altern?“ .....S. 113

# Wie altern?

Achtzig ist für viele das neue Sechzig, Sechzigjährige sind heute so fit wie früher Menschen im Alter von vierzig. Für viele Menschen hat das Altern seinen Schrecken verloren. Denn wie gut es uns in späteren Jahren geht, können wir selbst beeinflussen: durch Bewegung, Ernährung und die richtige Einstellung im Kopf.

>> Hochverehrter Greis!“ Mit diesen Worten soll sich der Rektor der Universität Königsberg im Jahr 1774 bei einer Feierstunde an Immanuel Kant gewandt haben. Der Philosoph war damals 50 Jahre alt und galt tatsächlich schon als Greis. Eine derartige Anrede an einen 50-Jährigen taugt heute höchstens als Scherz, gelten Menschen, die ein halbes Jahrhundert alt sind, doch als beginnende „Best Ager“ oder „Golden Ager“, die mitten im Leben stehen und die besten Zeiten noch vor sich haben. Immer häufiger wird das Alter nicht mehr mit Lehnstühlen, Rollatoren und Gebrechen in Verbindung gebracht, sondern mit neuen Chancen und mehr Lebenszufriedenheit. „Nach wie vor ist die Sorge, dement, gebrechlich und abhängig zu werden, eine der größten Sorgen der Menschen“, sagt Ao. Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland, Soziologe und Gerontologe am Institut für Soziologie der Universität Wien. „Doch die Thematik hat sich nach hinten verschoben. Probleme, die früher Menschen mit 65 Jahren betrafen, gelten heute für 85-Jährige.“ Das lässt sich auch aus Statistiken ablesen: Pflegeleistungen beziehen hauptsächlich Menschen ab 85 Jahren.

An ein solch hohes Alter war lange Zeit in der Geschichte der Menschheit überhaupt nicht zu denken. Steinzeitmenschen etwa wurden im Schnitt nur 20 Jahre alt, Römer und Griechen immerhin „schon“ 25 Jahre. Im Mittelalter betrug die durchschnittliche Lebenserwartung 37 Jahre. Deutlich aufwärts ging es gegen Ende des 19. Jahrhunderts mit der industriellen Revolution. Schwere körperliche Arbeit nahm ab, medizinische Versorgung verbesserte sich. Heute liegt die durchschnittliche Lebenserwartung in Österreich für Männer bei 78 Jahren, für Frauen bei 83,3 Jahren. Am 1. Jänner

2017 lebten in Österreich 1.148 Menschen, die mindestens 100 Jahre alt waren. Alt zu werden ist längst nicht mehr das Thema, das Menschen umtreibt. Vielmehr geht es darum, möglichst gut und gesund zu altern. „Das Interesse daran hat in den letzten drei, vier Jahren massiv zugenommen, und es ist überhaupt das Thema der Zukunft“, meint Professor Dr. Sven Voelpel, Altersforscher an der Jacobs University Bremen, der auch den Bestseller „Entscheide selbst, wie alt du bist“ (Rowohlt Verlag) geschrieben hat.

## Aktiv genießen

Ursachen dafür sieht er einige: „Immer mehr Menschen haben keine Kinder, die sie eventuell pflegen könnten. Sie müssen also für sich selbst sorgen. Zudem ermöglicht die verstärkte Transparenz, sei es bei Nahrungsmitteln oder Medikamenten, mehr Informationen, die mündige Bürger zu nutzen wissen.“ Und schließlich herrscht zunehmend so etwas wie ein gesunder Egoismus vor: Die Kinder sind aus dem Haus, das Eigenheim ist abbezahlt; Pensionisten denken nicht daran, die letzten Lebensjahre im Lehnstuhl zu verbringen, sondern wollen das Leben aktiv genießen.

Aber wie kommt man nun fit und gesund ins hohe Alter? Gleich eines vorweg: Ein allgemein gültiges Patentrezept gibt es nicht (siehe Kasten). Doch es gibt auch keinen Grund dafür, sich auf die Gene, in denen ohnehin alles festgelegt sei, auszureden. Die Wissenschaft geht davon aus, dass der Alterungsprozess zu zehn bis 30 Prozent genetisch festgelegt ist, der Rest kann beeinflusst werden. „Das eigene Verhalten ist am wichtigsten“, sagt Voelpel. „Man kann dadurch Lebensjahre gewinnen: 18 Jahre, wenn man nicht raucht; zehn Jahre, wenn man nicht

>> Soziale Kontakte und Bewegung – beides wirkt sich im Alter positiv aus.



Positive  
Einstellung:  
**+ 7,5 Jahre**

Nicht rauchen:  
**+ 18 Jahre**

Kaum Alkohol:  
**+ 10 Jahre**

Gesunde  
Ernährung:  
**60–70 %**

## Gewonnene Jahre

Die Wissenschaft geht davon aus, dass der Alterungsprozess lediglich zu 10 bis 30 Prozent in den Genen festgelegt ist. Den Rest kann jeder selbst beeinflussen. „Mit dem eigenen Verhalten kann man tatsächlich <sup>125</sup> Lebensjahre gewinnen“, sagt Altersforscher Sven Voelpel.

Warum wir nicht ewig leben

Mal muss bröckelnder Putz erneuert werden, irgendwann ist ein neues Dach nötig. Wenn die Wasserleitung leckt, wird sie ausgetauscht, dann geht es wieder. Kurzum: Wird ein Haus gepflegt und immer wieder repariert, so kann man Jahrhunderte drin wohnen. Warum, so fragen sich nicht nur Wissenschaftler, ist „ewiges Leben“ also nicht auch beim Menschen möglich – wenn er keine schwerwiegenden Krankheiten hat und ab einem bestimmten Alter regelmäßig „gewartet“ wird. Es gibt keine eindeutige und klare Antwort darauf, nur viele Theorien. Sicher ist, dass der Todeszeitpunkt eines Menschen nicht genetisch festgelegt ist. Die „Verschleißtheorie“ (oder „Fehlertheorie“) nach den Überlegungen des amerikanischen Genetikers Raymond Pearl (1879–1940) geht davon aus, dass jede Aktivität von Organen wie überhaupt jeder körperliche Vorgang zu Verschleiß führt. In jungen Jahren können sich die Zellen noch regenerieren, jeden Tag verschwinden rund zehn Milliarden verbrauchter oder defekter Zellen und es entsteht Platz für neue. Doch diese Fähigkeit lässt mit der Zeit nach. Daher tauchen nicht nur graue Haare und Falten auf, der Körper kann sich zudem nicht mehr so gut gegen Krankheiten wehren. Irgendwann kollabiert das System, der Mensch stirbt.



Anhänger der „Programmtheorie“ – oder „Hayflick-Theorie“, benannt nach dem 1928 geborenen US-Gerontologen Leonard Hayflick – meinen hingegen, dass Altern schon im Erbgut der menschlichen Zellen festgelegt ist, da die Zahl der möglichen Zellteilungen, die zur Erneuerung des Gewebes nötig sind, von Anfang an feststeht. Nach einer bestimmten Anzahl von Teilungen (rund 50) ist Schluss, das Leben endet.

Nicht einig ist sich die Wissenschaft auch in der Frage, wann denn nun beim Menschen endgültig Schluss ist. Mit ungefähr 125 Jahren, sagen Forscher um Jan Vijg vom Albert Einstein College of Medicine in New York. Sie analysierten Geburts- und Sterbedaten aus mehr als 40 Ländern. Die Begründung: Zwar wurden die Menschen in den vergangenen Jahrzehnten im Schnitt immer älter, aber das maximale Lebensalter verschob sich ab den neunziger Jahren nicht mehr nach hinten. James Vaupel vom Max-Planck-Institut für demografische Forschung widerspricht dem und verweist auf die Vergangenheit: „Vor 100 Jahren nahm man an, dass die durchschnittliche Lebenserwartung niemals 65 Jahre überschreiten werde. Als dann der Gegenbeweis sichtbar wurde, wurde die Grenze wieder und wieder nach oben verschoben.“ Eine Grenzverschiebung sei daher auch in Zukunft möglich.

oder nur moderat trinkt. Auch eine positive Einstellung zum Leben schlägt mit 7,5 zusätzlichen Jahren zu Buche.“ Den größten Anteil macht mit rund 60 bis 70 Prozent gesunde Ernährung aus.

Manche haben Glück und sind im Alter nur wenig beeinträchtigt. Andere treffen gleich mehrere Wehwechen gleichzeitig. Grundsätzlich aber gilt, dass kein Körperteil vom Altern ausgenommen ist. Je älter man wird, desto stärker nimmt die Fähigkeit der Augen ab, sich an kurze Entfernungen anzupassen (Altersweitsichtigkeit). Auch das Hörver-

mögen wird schlechter, es fällt Menschen schwer, hohe Töne zu hören. Da die Anzahl der Sinneszellen auf der Zunge und in der Nase abnimmt, verschlechtert sich das Geschmackempfinden. Alte Menschen empfinden Speisen oft als „fad“, wenn sie nicht stark gewürzt sind.

Vom Abbau betroffen ist auch die Substanz der Knochen. Sie sind im Alter weniger stabil und können leichter brechen. Dass die Haut schlaff wird und Falten wirft, liegt an geringeren Proteinfasern, weniger Wasser und einem Rückgang des Unterhautfettgewebes.

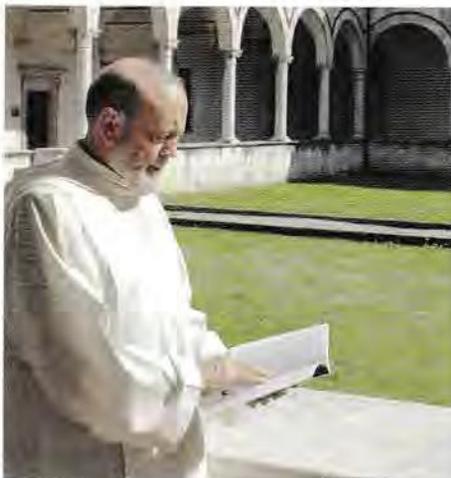
Härter als der körperliche Verfall trifft aber viele Menschen der geistige Abbau. Doch hier gibt es eine gute Nachricht: Das Gehirn kann auch noch im hohen Alter trainiert werden. Und es soll sogar in Anspruch genommen werden. „Lebenslanges Lernen ist notwendig, der Mensch ist dazu auch wirklich ausgestattet“, sagt Soziologe Kolland. Er erinnert an das Alter vor einigen Jahrzehnten:

Das beschauliche Leben hinter Klostermauern lässt Männer einige Jahre älter werden.

Nach der Pensionierung richteten sich die Menschen noch auf ein paar ruhige Jahre Lebenszeit ein, aber die wenigsten rechneten damit, dass noch ein völlig neuer Lebensabschnitt vor ihnen liegen könnte. „Heute haben viele Menschen nach dem Ende ihrer aktiven Berufszeit noch 20 bis 30 Jahre vor sich. Es ist nicht zielführend, wenn ein 65-Jähriger erklärt, das Internet sei nichts mehr für ihn“, sagt Kolland. Denn wer sich nicht weiterbilde und politische wie gesellschaftliche Probleme ausblende, der gerate womöglich in Isolation und Verunsicherung.

Zufriedenheit

Zeit haben die „neuen Alten“ ja – und in vielen Fällen auch Muße und Gelassenheit. Das persönliche Glückempfinden von Menschen verläuft nämlich wie ein „U“, sind Forscher überzeugt. Mehrere Studien zeigen, dass junge Erwachsene ungefähr bis zum Alter von 20 bis 30 Jahren mit ihrem Leben zufriedener sind als jene im Alter zwischen 30 und 60. Danach steigt die Zufriedenheit wieder an. Die Erklärung: Junge Menschen sind der Ansicht, ihnen stehe die Welt offen, sie könnten alles schaffen, Probleme sind meist noch weit weg. Sie treten dann in



Form von erhöhter Verantwortung und oft auch ökonomischem Druck später auf. Im fortgeschrittenen Alter kommt bei vielen die Gelassenheit: Sie wissen viel eher, was ihnen im Leben wichtig ist. Das ist nicht nur das Ergebnis von viel Erfahrung, die man im Laufe des Lebens sammelt. Es wächst auch die Erkenntnis,

„Der merkliche Abbauprozess im menschlichen Körper beginnt ab 40 Jahren. Ab diesem Zeitpunkt regeneriert man sich nicht mehr so schnell wie in jüngeren Jahren. Aber jeder kann mit gesunder Ernährung, Bewegung und geistiger Aktivität gegen das Altern steuern.“



**Univ.-Prof. Dr. Sven Voelpel**  
Altersforscher an der Jacobs University Bremen

dass das Leben nicht (mehr) unendlich vor einem liegt und man die Zeit nutzen soll. Für viele Menschen stellt sich im Alter auch noch einmal die Frage: Soll

Betreute Einrichtungen sind besser als einsam wohnen.

ich umziehen oder in meiner bisherigen Umgebung bleiben. Oft sind die Kinder aus dem Haus, auch die Bindung an einen fixen Arbeitsplatz fällt weg, man könnte also seine Zelte nochmal wo neu aufschlagen und auch damit sein letztes Lebensdrittel „optimieren“. Auch diesbezüglich gibt es keinen Pauschaltipp, der für alle Menschen gleichermaßen gelten würde. Altersforscher Voelpel weist auf die „hohe Langlebigkeit in Kleinstädten“ hin. Es herrsche dort weniger Stress als in Großstädten, aber die medizinische Versorgung sei mit einem Krankenhaus besser als am Land.

**Familienverband**

Viele der ältesten Menschen der Welt leben in einem Familienverband (siehe Kasten). Allerdings ist dies vor allem in Großstädten kaum noch Usus oder möglich. „Alles, was sozial ausgerichtet ist, ist günstig“, meint Kolland. Doch es müssen nicht immer Familienmitglieder sein, auf die man sich verlässt. Auch gute Freundschaften bilden einen sozialen Schutzraum. Kolland: „Man kann sich austauschen, bekommt Informationen, hat emotionale Ansprache.“ Der Experte rät davon ab, alleine zu leben, wenn man



pflegebedürftig ist: „Im Pflegeheim und einer betreuten Einrichtung haben Menschen mehr Ansprache.“

Optimal wäre für Männer, die alt werden wollen, übrigens das Kloster. In der sogenannten Klosterstudie zeigt sich, dass männliche Ordensmitglieder im Schnitt einige Jahre länger leben als Männer außerhalb der Klostermauern, während die Lebenserwartung von Nonnen nicht so deutlich über jener der weiblichen Gesamtbevölkerung liegt. Für Wissenschaftler ist das ein Hinweis, dass auch Männer länger leben könnten, wenn sie weniger Stress und stattdessen einen geregelten, risikoarmen Tagesablauf hätten.

Birgit Baumann <<

**Die ältesten Menschen der Welt**

Mit 85 Jahren begann sie zu fechten, im stolzen Alter von 100 Jahren fuhr sie noch Fahrrad. Um ihre Gesundheit hat sie sich nie groß gekümmert, auf Zigaretten wollte sie auch mit 117 noch nicht verzichten: Jeanne Calment, die älteste Frau der Welt. Sie wurde 1875 in Arles (Frankreich) geboren und starb ebendort 1997 mit 122 Jahren und 164 Tagen. Von keinem anderen Menschen ist ein derart hohes Alter dokumentiert. „Gott hat mich vergessen“, pflegte Calment zu sagen, wenn sie gefragt wurde, wie man ein so biblisches Alter erreichen könne. Für Altersforscher sind Menschen wie Calment wichtig – genauso wie jene „Methusalems“, die in „blauen Zonen“ der Erde leben. So nennen Wissenschaftler jene Gegenden, wo Menschen besonders alt werden: Bergdörfer auf Sardinien, ein Viertel in Okinawa (Japan), eine Adventistengemeinde im Städtchen Loma Linda in Kalifornien, die griechische Insel Ikaria und die Halbinsel Nicoya (Costa Rica). Einen einzigen Geheimtipp für langes Leben hat noch niemand dort entdeckt. Aber der US-Publizist Dan Buettner reiste für die Zeitschrift „National Geographic“ mit einem Forschungsteam in alle „blauen Zonen“ und veröffentlichte anschließend eine Liste jener Faktoren, die er überall vorfand. Die Alten in allen Zonen bewegen sich viel. Sie gehen dafür aber nicht ins Fitnessstudio, sondern bauen Bewegung natürlich in den Tagesablauf ein. Sie gönnen sich zudem immer wieder Pausen und leben im Familienverband, rauchen und trinken maßvoll. Eine wichtige Rolle spielt die Ernährung: viel Gemüse, Nüsse, Samen, Tofu, kaum Fleisch – und von allem nicht zu viel. In Okinawa geben die Hochbetagten ihre Mahlzeiten extra in kleine Schüsseln, um sich nicht zu „überfressen“, und hören zu essen auf, bevor sie satt sind.



DONNERSTAG  
16. FEBRUAR 2017

## WIRTSCHAFT

## Zeit für Optimisten

Sven Voelpel erklärt in seinem neuen Buch, wie eine positive Einstellung das Management bereichert

VON LISA BOBKHOFF



Jacobs-University-Professor Sven Voelpel glaubt an die Kraft der guten Laune. Sein neues Buch hat das Phänomen untersucht.

FOTO: FRANK THOMAS KOCH

**Bremen.** Sven Voelpel ist erst mal verblüfft: Überall weiß man, wie wichtig eine positive Einstellung ist. Doch im Management ist das noch nicht angekommen. Studien, die sich mit dem Thema beschäftigten, die gibt es auch kaum. Der Professor für Betriebswirtschaftslehre der Jacobs University will das ändern. Mit seiner Kollegin Fabiola Gerpott setzt er sich deshalb an ein eigenes Buch. Das Ergebnis trägt den Titel „Der Positiv-Effekt“ und erscheint an diesem Donnerstag. Zum Schreiben bewegt hat ihn vor allem, dass wissenschaftliche Erkenntnisse auf diesem Feld bisher nicht genutzt werden – ganz im Gegenteil. „Wir wissen in der Forschung unheimlich viel, aber was ich sehe, ist, dass es teils eine katastrophale Unternehmenspraxis gibt. Das ist eine wahn-sinnige Diskrepanz.“

Voelpel ist überzeugt, dass die innere Haltung viel bewegen kann. „Die positive Einstellung lässt die Gehirnleistung um mindestens 37 Prozent steigen. Das ist enorm.“ Dieser Mechanismus könne das Management revolutionieren. Voelpels und Gerpotts Buch erklärt, wie Führungskräfte den Effekt nutzen können. Erkenntnisse aus verschiedenen Wissenschaften werden darin zusammengetragen. Eine Verbesserung der Leistung von bis zu 1000 Prozent sei durchaus möglich, sagt Voelpel. „Wenn man die positive Einstellung permanent gegenüber sich selbst hat und gegenüber Kollegen und Mitarbeitern, kann man überlegen, was das für riesige Effekte gibt.“

Viele Beispiele zeigten, dass die Haltung die Realität beeinflusse. Im Rosenthal-Experiment wurde Lehrern erzählt, dass Schüler, die zufällig ausgewählt wurden, hochbegabt sind. Im Jahr drauf konnte bei diesen Schülern im Vergleich eine viel höhere Leistungsfähigkeit beobachtet werden, weil die Lehrer andere Erwartungen an sie hatten. „Selbst Intelligenz ist in Wahrheit fluide und lässt sich trainieren. Wir meinen nur, dass sie feststeht.“

In einer eigenen Untersuchung testeten die Forscher der Jacobs University, was es mit älteren Menschen macht, wenn man sie beeinflusst, etwa beim Rosenthal-Experiment. Darin habe man einer Gruppe erklärt, im Alter sei man gebrechlich, könne sich Dinge schlechter merken. Der zweiten Gruppen habe man gesagt, ältere Menschen seien weiser und könnten Zusammenhänge besonders gut erkennen. Das Ergebnis sei eindeutig gewesen: Die zweite Gruppe schnitt im Anschluss bei der Aufgabe deutlich besser ab.

Zuversichtliche Erwartungen, die wirkten sich auch im Unternehmen aus. Überhaupt: „Führungskräfte sollten auf gute Arbeit hinweisen und Mitarbeiter dafür belohnen. Durch Kritik lernen Mitarbeiter nichts.“ Er versucht, den Positiv-Effekt bei seinen Studenten zu nutzen. „Ich sage ihnen: McKinsey oder Boston Consulting waren da, aber ihr könnt das noch viel besser.“ Am Ende kämen bei den Projekten tolle, innovative Lösungen zustande. Die Studenten arbeiteten mit großer Motivation.

Das Buch soll Managern helfen, bessere Resultate zu erzielen. Ganz wichtig sei aber auch, dass die Haltung mehr Lebensfreude bringe, wenn das Zutrauen in die Mitarbeiter steigt. Je höher die Hierarchie, desto geringer sei die Wertschätzung tatsächlich aber: Der Druck durch Aktienmärkte oder überhaupt die Verantwortung sei groß. Die-

se Last werde an die Mitarbeiter weitergegeben. Doch negative Stimmungen führten eher zu einer Blockade.

Dabei bringe es viel mehr, optimistisch mit den eigenen Fähigkeiten umzugehen und sich das Erreichen eines Ziels durchaus vorzustellen – auch emotional. „Im Endeffekt nimmt man gedanklich die Realität vorweg. Man stellt sich zum Beispiel vor, dass man durchs Ziel gelaufen ist und die Goldmedaille überreicht bekommen hat.“ Das sei eine gute Vorbereitung. Dieses Vorgehen wiederhole sich dann: „Ich mache Dinge und traue mir immer mehr zu. Das ist ein ständiges Training.“

Im Vorwort des Buchs erklären die Autoren, dass es jedoch nicht darum gehe, Probleme zu ignorieren. „Damit ist nicht gemeint, die rosarote Brille aufzusetzen.“ Führungskräfte sollten ehrlich zeigen, wo die Firma tatsächlich steht. Und warum es sich lohnt, ein Ziel zu erreichen. Am besten verstehe sich die Führungskraft dabei als Diener der Mitarbeiter. „Servant Leadership ist

„Führungskräfte sollten auf gute Arbeit hinweisen.“

Wirtschaftswissenschaftler Sven Voelpel

eindeutig am effektivsten“, sagt Voelpel. Wer die Mitarbeiter unterstützt, zeige ihnen, dass es nicht darum gehe, sie auszunutzen, sondern darum, gemeinsam einen Wert zu erreichen. Besonders gut könnten die Mitarbeiter sich entfalten, wenn die Führungskräfte wissen, was sie motiviere. Ein höheres Gehalt sei nicht immer der richtige Ansatz. Ältere Mitarbeiter demotiviere mehr Geld manchmal sogar, weil ihnen die Zeit mit der Familie und Freunden wichtiger sei.

Zeit, zum Beispiel, um auch die Revolution des Managements schon gedanklich durchzuspielen, hat Voelpel gerade nicht. Interviews, Forschungspapiere, die eingereicht werden müssen, die Betreuung der Studenten – es steht viel an für den Bremer Professor, der im vergangenen Jahr mit seinem Buch „Entscheide selbst, wie alt du bist“ zum Bestsellerautor wurde. Doch dass ein Wandel kommt und kommen muss, da ist der Wissenschaftler sich sicher. In der Zukunft seien innovative, kreative Ideen gefragt. Kontrolle und der Hinweis auf Defizite seien da der falsche Weg.

Und noch etwas habe sich geändert. Seine besten Studenten bekämen Angebote von Topmarken, von Unternehmen, zu denen früher jeder wollte, sagt Voelpel. Doch sie lehnten die Stellen ab. Ihnen sei es wichtiger, ihre eigenen Ideen umzusetzen, Firmen zu gründen oder bei einem Start-up einzusteigen. Denn wer in großen Unternehmen etwas einbringen möchte, der stoße häufig auch auf Widerstand bei den Kollegen und Vorgesetzten. „Innovationen werden verhindert. Die Studenten wollen weg von diesen alten Hierarchien.“

„Der Positiv-Effekt. Mit einer Umstellung der Einstellung das Management revolutionieren“ von Sven Voelpel und Fabiola Gerpott wird an diesem Donnerstag veröffentlicht. In der Bremer Stadtbibliothek stellen die beiden Autoren das Buch am 16. März vor. Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr. Der Eintritt ist frei.

## Weniger Papiere gegen dicke Luft

Die EU will ungenutzte Emissions-Zertifikate streichen, um die Klimaziele zu erreichen

VON MIRJAM MOLL

**Brüssel.** Will die EU ihre Klimaziele erreichen, muss auch der Emissionshandel angepasst werden. Gleichzeitig gilt es, die Industrie zu schützen, die andernfalls in Länder mit weniger strengen Vorgaben abwandern könnte. Das Europäische Parlament wird darüber in den kommenden Monaten mit den Mitgliedstaaten und der Kommission verhandeln. Am Mittwoch stimmten die Abgeordneten über ihre Position ab. Doch worum geht es bei dem Handel eigentlich genau?

der ausgegebenen Emissionspapiere ab 2021 um 2,2 Prozent pro Jahr. Da immer weniger Papiere auf dem Markt sind, soll der Anreiz, durch Innovationen möglichst schadstoffarm zu produzieren oder im Fall der Stromerzeuger auf erneuerbare Energiequellen zu setzen, steigen.

**Funktioniert das denn bisher nicht?**

Nur bedingt. Wegen der Wirtschaftskrise ist die Produktion in vielen Branchen zurückgegangen, viele Zertifikate blieben ungenutzt. Dies führte zu einem starken Abfall des Preises, der Ende 2016 auf unter sechs

**Was tut die EU dagegen?**

Das Europäische Parlament hat nun vorgeschlagen, 800 Millionen dieser überflüssigen und kostenlosen Emissionspapiere zu streichen. Darüber hinaus soll der Anteil der Zertifikate, die in eine Art Reservedepot fließen, von bislang zwölf auf künftig 24 Prozent gesteigert werden. Auch dieses Mittel würde die Zahl der verfügbaren Papiere verringern. Umweltorganisationen kritisieren aber, dass viel mehr davon vom Markt genommen werden müssten, um den Preis langfristig wieder zu steigern.

**Wenn es immer weniger kostenlose Zertifikate für energieintensive Branchen gibt – besteht dann nicht die Gefahr, dass sie ihre Produktionsstätten in der EU schließen und anderswo herstellen?**

Dieses Risiko, auch „carbon leakage“ genannt, besteht tatsächlich. Genau deshalb erhalten energieintensive Branchen, wie etwa die Stahl- und Zementindustrie, kostenlose Zertifikate. Dies beruht auf der Annahme, dass es in diesen Sektoren schwierig ist, die Emissionen zu verringern. Umweltschützer bemängeln allerdings, dass auf diese Weise auch keine Innovationen he-

Bei

Brem

Mon

strei

deuts

Brem

marc

gabe

Gast

Spre

liste,

Einka

in Se

und f

Wik

lich i

nicht

tont,

Stelle

dass

werd

len s

werd

vertre

plan

Die

einer

lenab

Spre

re Art

fache

zuset

werbs

tumsz

NGG

lung

fitabil

geblic

dung

Diete

Regio

rauf,

men r

tet“ w

Lau

gram

deuts

nach

und d

teilun

Unter

deren

Gut

in Bre

Derze

en St

nen J

mer w

wurde

aus de

Perso

werd

Abspa

gestri

Zusar

Rede.

schen

len Ar

auf de

verlas

Kaffe

in Bre

K

e

Osterl

Osterl

burg-

– zum

dierur

ser an

nennt

rausfo

kassen

halten

litoris

mend

Osterl

besch

resüb

richt b

kasse.

me: 1,

440 B

thers

055

Merkliste | Login | Registrieren

# WESER KURIER

TAGESZEITUNG FÜR BREMEN UND NIEDERSACHSEN

START BREMEN REGION WERDER SPORT DEUTSCHLAND & WELT THEMENWELT VERLAG SPIEL & SPASS

Stadt Wirtschaft Kultur Bremen-Nord Stadtteile Fotos Endlich Sommer Zuhause in Bremen ZiSch Geschäftswelt Mittagstisch

Startseite » Bremen » Wirtschaft » Positive Einstellung bereichert das Management

Bremer Professor erklärt sein neues Buch

## Positive Einstellung bereichert das Management

Von Lisa Boekhoff - 15.02.2017 - 0 Kommentare

Sven Voelpel, Professor für Betriebswirtschaftslehre der Jacobs University, setzt auf eine positive Einstellung. Der Titel seines neuen Buches trägt deshalb den Namen "Der Positiv-Effekt".



Ein Artikel von



Lisa Boekhoff

[E-Mail schreiben »](#)

[Alle Artikel lesen »](#)

Redakteurin

Sven Voelpel, Professor für Betriebswirtschaftslehre der Jacobs University, setzt auf eine positive Einstellung. Der Titel seines neuen Buches trägt deshalb den Namen "Der Positiv-Effekt".



Sven Voelpel lehrt Betriebswirtschaftslehre an der Jacobs-University in Bremen. (dpa)

Sven Voelpel ist erst mal verblüfft: Überall weiß man, wie wichtig eine positive Einstellung ist. Doch im Management ist das noch nicht angekommen. Studien, die sich mit dem Thema beschäftigen, die gibt es auch kaum. Der Professor für Betriebswirtschaftslehre der Jacobs University will das ändern. Mit seiner Kollegin Fabiola Gerpott setzt er sich deshalb an ein eigenes Buch. Das Ergebnis trägt den Titel „Der Positiv-Effekt“ und erscheint an diesem Donnerstag.

Zum Schreiben bewegt hat ihn vor allem, dass wissenschaftliche Erkenntnisse auf diesem Feld bisher nicht genutzt werden – ganz im Gegenteil. „Wir wissen in der Forschung unheimlich viel, aber was ich sehe, ist, dass es teils eine katastrophale Unternehmenspraxis gibt. Das ist eine wahnsinnige Diskrepanz.“

Voelpel ist überzeugt, dass die innere Haltung viel bewegen kann. „Die positive Einstellung lässt die Gehirnleistung um mindestens 37 Prozent steigen. Das ist enorm.“ Dieser Mechanismus könne das Management revolutionieren. Voelpels und Gerpotts Buch erklärt, wie Führungskräfte den Effekt nutzen können.

Haltung beeinflusst die Realität

Erkenntnisse aus verschiedenen Wissenschaften werden darin zusammengetragen. Eine Verbesserung der Leistung von bis zu 1000 Prozent sei durchaus möglich, sagt Voelpel. „Wenn man die positive Einstellung permanent gegenüber sich selbst hat

und gegenüber Kollegen und Mitarbeitern, kann man überlegen, was das für riesige Effekte gibt.“

Viele Beispiele zeigten, dass die Haltung die Realität beeinflusse. Im Rosenthal-Experiment wurde Lehrern erzählt, dass Schüler, die zufällig ausgewählt wurden, hochbegabt sind. Im Jahr drauf konnte bei diesen Schülern im Vergleich eine viel höhere Leistungsfähigkeit beobachtet werden, weil die Lehrer andere Erwartungen an sie hatten. „Selbst Intelligenz ist in Wahrheit fluide und lässt sich trainieren. Wir meinen nur, dass sie feststeht.“



Jacobs-University-Professor Sven Voelpel glaubt an die Kraft der guten Laune. Sein neues Buch hat das Phänomen untersucht. (Frank Thomas Koch)

In einer eigenen Untersuchung testeten die Forscher der Jacobs University, was es mit älteren Menschen macht, wenn man sie beeinflusst, etwa beim Rosenthal-Experiment. Darin habe man einer Gruppe erklärt, im Alter sei man gebrechlich, könne sich Dinge schlechter merken. Der zweiten Gruppe habe man gesagt, ältere Menschen seien weiser und könnten Zusammenhänge besonders gut erkennen. Das Ergebnis sei eindeutig gewesen: Die zweite Gruppe schnitt im Anschluss bei der Aufgabe deutlich besser ab.

Zuversichtliche Erwartungen, die wirkten sich auch im Unternehmen aus. Überhaupt: „Führungskräfte sollten auf gute Arbeit hinweisen und Mitarbeiter dafür belohnen. Durch Kritik lernen Mitarbeiter nichts.“ Er versucht, den Positiv-Effekt bei seinen Studenten zu nutzen. „Ich sage ihnen: McKinsey oder Boston Consulting waren da, aber ihr könnt das noch viel besser.“ Am Ende kämen bei den Projekten tolle, innovative Lösungen zustande. Die Studenten arbeiteten mit großer Motivation.

Mehr Zutrauen bedeutet mehr

#### Lebensfreude

Das Buch soll Managern helfen, bessere Resultate zu erzielen. Ganz wichtig sei aber auch, dass die Haltung mehr Lebensfreude bringe, wenn das Zutrauen in die Mitarbeiter steigt. Je höher die Hierarchie, desto geringer sei die Wertschätzung tatsächlich aber: Der Druck durch Aktienmärkte oder überhaupt die Verantwortung sei groß. Diese Last werde an die Mitarbeiter weitergegeben. Doch negative Stimmungen führten eher zu einer Blockade.

Dabei bringe es viel mehr, optimistisch mit den eigenen Fähigkeiten umzugehen und sich das Erreichen eines Ziels durchaus vorzustellen – auch emotional. „Im Endeffekt nimmt man gedanklich die Realität vorweg. Man stellt sich zum Beispiel vor, dass man durchs Ziel gelaufen ist und die Goldmedaille überreicht bekommen hat.“ Das sei eine gute Vorbereitung. Dieses Vorgehen wiederhole sich dann: „Ich mache Dinge und traue mir immer mehr zu. Das ist ein ständiges Training.“

Im Vorwort des Buchs erklären die Autoren, dass es jedoch nicht darum gehe, Probleme zu ignorieren. „Damit ist nicht gemeint, die rosarote Brille aufzusetzen.“ Führungskräfte sollten ehrlich zeigen, wo die Firma tatsächlich steht. Und warum es sich lohnt, ein Ziel zu erreichen. Am besten verstehe sich die Führungskraft dabei als Diener der Mitarbeiter. „Servant Leadership ist eindeutig am effektivsten“, sagt Voelpel.

„Führungskräfte sollten auf gute Arbeit hinweisen.“

Wer die Mitarbeiter unterstützt, zeige ihnen, dass es nicht darum gehe, sie auszunutzen, sondern darum, gemeinsam einen Wert zu erreichen. Besonders gut könnten die Mitarbeiter sich entfalten, wenn die Führungskräfte wissen, was sie motiviere. Ein höheres Gehalt sei nicht immer der richtige Ansatz. Ältere Mitarbeiter demotiviere mehr Geld manchmal sogar, weil ihnen die Zeit mit der Familie und Freunden wichtiger sei.

Zeit, zum Beispiel, um auch die Revolution des Managements schon gedanklich durchzuspielen, hat Voelpel gerade nicht. Interviews, Forschungspapiere, die eingereicht werden müssen, die Betreuung der Studenten – es steht viel an für den Bremer Professor, der im vergangenen Jahr mit seinem Buch „Entscheide selbst, wie alt du bist“ zum Bestsellerautor wurde. Doch dass ein Wandel kommt und kommen muss, da ist der Wissenschaftler sich sicher. In der Zukunft seien innovative, kreative Ideen gefragt. Kontrolle und der Hinweis auf Defizite seien da der falsche Weg.

Und noch etwas habe sich geändert. Seine besten Studenten bekämen Angebote von Topmarken, von Unternehmen, zu denen früher jeder wollte, sagt Voelpel. Doch sie lehnten die Stellen ab. Ihnen sei es wichtiger, ihre eigenen Ideen umzusetzen, Firmen zu gründen oder bei einem Start-up einzusteigen. Denn wer in großen Unternehmen etwas einbringen möchte, der stoße häufig auch auf Widerstand bei den Kollegen und Vorgesetzten. „Innovationen werden verhindert. Die Studenten wollen weg von diesen alten Hierarchien.“

„Der Positiv-Effekt. Mit einer Umstellung der Einstellung das Management revolutionieren“ von Sven Voelpel und Fabiola Gerpott wird an diesem Donnerstag veröffentlicht. In der Bremer Stadtbibliothek stellen die beiden Autoren das Buch am 16. März vor. Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr. Der Eintritt ist frei.

[https://www.weser-kurier.de/bremen/bremen-wirtschaft\\_artikel,-Positive-Einstellung-bereichert-das-Management-\\_arid,1550965.html](https://www.weser-kurier.de/bremen/bremen-wirtschaft_artikel,-Positive-Einstellung-bereichert-das-Management-_arid,1550965.html)

- WESER-KURIER, 12.02.2017 „Neugierde ist mein Antrieb. Ich möchte einfach alles wissen.“  
[https://www.weser-kurier.de/startseite\\_artikel,-Neugierde-ist-mein-Antrieb-Ich-moechte-einfach-alles-wissen-\\_arid,1548695.html](https://www.weser-kurier.de/startseite_artikel,-Neugierde-ist-mein-Antrieb-Ich-moechte-einfach-alles-wissen-_arid,1548695.html) .....S. 097

Merkliste | Login | Registrieren

# WESER KURIER

TAGESZEITUNG FÜR BREMEN UND NIEDERSACHSEN

  
 Zeitung | Lokalteil wählen

- START BREMEN REGION WERDER SPORT DEUTSCHLAND & WELT THEMENWELT VERLAG SPIEL & SPASS
- E-Paper Abo-service nordbuzz Archiv Pott un Pann Märkte Jobs Immobilien Trauer Leserreisen Shop Tickets Termine



Startseite » „Neugierde ist mein Antrieb. Ich möchte einfach alles wissen.“

Sven Voelpel lehrt und forscht an der Jacobs University und schreibt ganz nebenbei noch Bestseller

## „Neugierde ist mein Antrieb. Ich möchte einfach alles wissen.“

Von Lisa Boekhof - 12.02.2017 - 0 Kommentare

Sven Voelpel eilt schnellen Schritts. Langsam ist nicht sein Tempo.



Als er begann, Schlagzeug zu spielen, reichte es ihm nicht, zu einer oder zwei Bands zu gehören. Er spielte in drei Bands gleichzeitig. Vom Unterricht ging es für den Schüler sofort in den Proberaum. Nach einem halben Jahr beherrschte Voelpel sein Instrument so gut, dass er anderen, die viel länger spielten, Nachhilfe gab. Viel Zeit für die Schule blieb neben Sport und Musik nicht. „Ich habe einfach alles ausprobiert“, sagt der 43-jährige Professor für Betriebswirtschaftslehre an der Jacobs University.

Wer positiv an Dinge herangeht, kann viel mehr erreichen. Sven Voelpel will diese Einstellung auch anderen vermitteln und hat deshalb ein Buch geschrieben, das in der nächsten

Woche erscheint. Der Bremer Wissenschaftler ist bereits

Bestsellerautor. Er beschäftigt sich unter anderem mit den Themen

Demografie und Vielfalt. (Frank Thomas Koch)

Fußball, Skateboarden, Surfen, Karate, autogenes Training – so habe er früh eine wichtige Erfahrung gemacht. „Ich habe schon als Kind erlebt, dass die Dinge sich mit der mentalen Einstellung ändern.“

Seine Metal-Band Exabosh sollte dann sogar auf Japan-Tour gehen. Doch der Manager fiel aus, das Plattenstudio ging

pleite. Irgendwann habe er gemerkt, dass es wichtiger ist, zu lernen – natürlich

extrem. Voelpel studierte Wirtschafts- und Sozialwissenschaften in Augsburg, London, St. Gallen, Harvard und Oxford. Der gebürtige Münchener gründete eine Forschungsgruppe, die sich mit dem Thema Demografie beschäftigt, und schrieb etwa 200 wissenschaftliche Publikationen. Mit 29 Jahren sei er der weltweit jüngste Professor geworden, erzählt Voelpel.

Er berät Unternehmen wie Airbus, Mercedes oder Werder Bremen, lehrt und forscht weltweit. 2016 veröffentlichte er zwei Bücher: „Management für die Champions League: Was wir vom Profifußball lernen können“ und „Entscheide selbst, wie alt du bist. Was die Forschung über das Jungbleiben weiß“. Mit letzterem Titel ist er zum Bestsellerautor geworden. In der nächsten Woche erscheint Voelpels neues Buch, „Der Positiv-Effekt“. Darin geht es um nichts weniger als eine Revolution des Managements durch eine positive Einstellung. Voelpel selbst hat sie verinnerlicht. Wenn es sein muss, komme er deshalb etwa oft nur mit wenigen Stunden Schlaf aus, weil er sich entsprechend motivieren kann. Das sei Einstellungssache.

Viel zu tun – das sei normal für ihn. Schon als Jugendlicher hätten Freunde seines Bruders gesagt, er sei organisiert wie ein Manager. Termine, Interviews und Lesungen zusätzlich zur Forschungs- und Lehrarbeit muss er heute selbst planen. Seine Freizeit verbringt er mit seiner Frau und den beiden Söhnen, mit denen er in Schwachhausen lebt.

Um alles zu schaffen, setzt Voelpel neben der Einstellung auf die richtige Ernährung. Er zeigt auf den Ingwertee mit Zitrone vor sich. „So überlebe ich. Ich haue mich fast den ganzen Tag mit Superfoods voll.“ Algen, Leinsamen und Rohkakao statt Schokolade – das schmecke ihm mittlerweile besser. Gutes Essen war schon in seiner Kindheit ein Thema. Sein Großvater gründete eine Firma für Heilpflanzen, die später sein Vater übernahm. Eigentlich sollte Voelpel wie seine zwei Brüder darin einsteigen.

Doch der Drang zur Forschung war zu groß. „Neugierde ist mein Antrieb. Ich möchte einfach alles wissen.“ Seinem Vater gehe es ähnlich. Jede Woche schicke er ihm interessante Artikel. Zum Zeitunglesen habe er keine Zeit. Im Anschluss an den Termin wartet natürlich der nächste. Voelpel schnappt seinen Rucksack und macht sich auf den Weg.

## Das haben Sie bei uns verpasst

Kommentar über den Volksentscheid Die Mehrheit verpasst eine Chance  
25 Jahre ATLANTIC Hotelgruppe Mit dem Gespür für Standorte erfolgreich  
Ab Donnerstag, 14. September, 20.15 Uhr, sucht Julius bei „Kiss Bang Love“ eine Frau  
zum Verliebten Erst rumknutschen, dann rauswerfen: So tickt der neue ProSieben-Küsser  
Kontaktpolizist Ulrich Bergemann setzt mit Grundschulern vom Ba umschulenweg  
Präventionsarbeit fort Mit gelben Füßen sicher zur Schule  
Verbraucher Verbraucherpreise in Deutschland ziehen wieder leicht an  
Osterholz-Scharmbeck SPD-Empfang auf Gut Sandbeck  
Grasbergs Handballer verteidigen mit 36:30 in Lesum Platz eins Ein Spiel für Martin  
Behrens  
500-Kilo-Sprengsatz entschärft Bombe legt Verkehr lahm  
Vorläufige Endergebnisse Volksentscheid und Bundestagswahl: So hat Bremen abgestimmt  
Bölller und Schüsse auf dem Domshof Türkischer Hochzeitskonvoi läuft aus dem Ruder



Sven Voelpel und Henning Scherf mit den Bremer Stadtmusikanten. Das Märchen hat eine frohe Botschaft

# Wie alt möchten Sie werden?



Hundert.

H. Scherf

# Das Alter hat seinen Schrecken verloren.

S. Voelpel

INTERVIEW Niclas Müller, Mario Vigl FOTOS Christian O. Bruch

Professor Sven Voelpel ist einer der führenden Altersforscher, der Bremer Ex-Bürgermeister Henning Scherf einer der aktivsten Senioren des Landes. Hier erklären beide, wie man alt wird, ohne zu vergreisen

Ich bin neugierig auf alles, sogar auf meine Gebrechlichkeit.

H. Scherf

1890 Herr Scherf, eine tolle Krawatte haben Sie da.

H. Scherf Danke, sie zeigt die Bremer Stadtmusikanten. Hahn, Katze, Hund und Esel waren durch mit ihrem Tierleben, sie sollten geschlachtet werden. Aber die vier sind ausgerissen, haben die Räuber verjagt und eine neue Bleibe gefunden.

Eine Geschichte über Demografie?

H. Scherf Ja, das Märchen hat eine tolle Botschaft: Gib dich nicht auf, wenn dich die anderen aufs Altenteil schieben wollen – da geht noch was.

Herr Voelpel, ist die Geschichte heute gar nicht mehr so märchenhaft, sondern Realität?

S. Voelpel Ja, das Alter hat seinen Schrecken verloren: 70-Jährige, die mürrisch und gebückt herumlaufen, findet man heute vor allem im Märchenbuch. Auch wenn leider noch in vielen Unternehmen und in der Gesellschaft die Meinung vorherrscht, dass wir im Alter alle abbauen: Die Realität und die Forschung zeigen, dass die Altersdefizit-These überholt ist. Die Gene determinieren weniger, als man früher dachte: Jeder kann stark beeinflussen, wie er altert.

»Entscheide selbst, wie alt du bist«, so heißt Ihr aktuelles Buch. Können wir das wirklich?

S. Voelpel Die Grenze liegt derzeit bei ungefähr 120 Jahren, das erreichen die ältesten Menschen. Bis dahin aber ist die Art zu leben der Schlüssel. Die meisten, die richtig alt werden, hatten nie Übergewicht, trinken kaum und haben, wenn überhaupt, nur wenig geraucht.

Das predigen Fitnessberater jeder Altersgruppe.

S. Voelpel Es ist wichtig, früh aktiv zu sein. Wer sich mit 40, 50 bewegt, hat eine viel geringere Wahrscheinlichkeit, später an Demenz zu erkranken. Die Kompetenz, gesund und glücklich zu altern, kann man sich von Kindesbeinen an aufbauen. Aber es muss dann eben noch etwas absolut Wichtiges hinzukommen: die positive Einstellung zum Leben und zum eigenen Alter. Mit 85 noch anfangen zu fechten, mit 100 mit dem Rad zur Tanzstunde fahren und wenn man sich den Oberschenkel bricht, annehmen, dass es wieder heilt.

Sie sind 43, einer der weltweit am häufigsten zitierten Betriebswirtschafts-Professoren und Bestseller-Autor. Was tun Sie, um gut zu altern?

S. Voelpel Ich bin gerade mitten auf der Autobahn des Lebens. Meine Kinder sind zwei und vier Jahre alt, die Jacobs University wandelt sich, wir sind in ein neues Haus gezogen...

H. Scherf Sind Sie gestresst?

S. Voelpel Ich arbeite extrem viel und habe derzeit wenig Schlaf – nicht gut. Aber auch typisch für mein Alter. Um dies zu kompensieren, optimiere ich meine Ernährung. Mit meinen Kindern gehe ich wenn immer möglich auf den Spielplatz: 20 Minuten in den Sandkasten, inkl. zehn Minuten hochintensives Training.

Wie das?

S. Voelpel Kniebeugen auf einem Bein oder 60 Klimmzüge mit einer Hand. Sechs mal zehn. 48 Stunden nach der Belastung setzt die Überkompensation ein, so lässt sich eine wahnsinnige Steigerung der Muskelleistung erreichen. Wäh-

rend der Übungen komme ich nicht mal außer Atem und telefoniere über mein Headset, ohne dass die Gesprächspartner es merken. Im Gegenteil, durch die erhöhte Blutzirkulation im Gehirn kann ich bessere Lösungen finden.

Nehmen wir Herrn Voelpels Buchtitel ernst: Für welches Alter haben Sie sich heute entschieden?

H. Scherf Für uralt! (lacht)

S. Voelpel Nein. Auf jeden Fall wirken Sie jünger als 78.

H. Scherf Das hängt von der Tagesform ab. An guten Tagen fühle ich mich wie 50.

Was hält Sie jung?

H. Scherf Meine Generation, wir sind Glückskinder. Meine Großmutter wurde als Vollwaise mit acht aus der Schule geschmissen, meine Eltern waren Volksschüler. Und wir sechs Geschwister durften alle studieren – ein Geschenk des Himmels. Wir hatten einfach viel bessere Bedingungen als die Generationen davor.

S. Voelpel Sehen Sie, das meine ich: Herr Scherf beklagt sich nicht, sondern sieht die Dinge positiv – obwohl er 1938 geboren und in einer katastrophalen Zeit aufgewachsen ist.

Verstehen Sie, dass einige eine Vergreisung der Gesellschaft befürchten?

H. Scherf Frank Schirmmacher, dieser tolle und viel zu früh gestorbene Journalist, hat in seinem Buch »Der Methusalem-Komplex« eine ganz pessimistische Sicht entworfen, dass es zum Clash der Generationen kommen werde, zum Ende der Zivilgesellschaft, ja dass wir Großeltern am Schluss die Knarre rausholen und auf unsere Enkel schießen. Ich habe mit ihm darüber gestritten: Schirmmacher, das ist eine abstruse Idee! Wir würden alle unser letztes Hemd für unsere Enkel geben! Er wurde dann immer ganz heftig und sagte: »Ihre Generation mag das noch schaffen, aber die späteren nicht mehr«. Das ZDF hat Filme daraus gemacht, mit Internierungslagern für Alte. Ich habe den Intendanten angerufen und gefragt: »Seid ihr jetzt völlig durchgeknallt? Wie können Sie den Leuten so einen Schrecken einjagen?« So macht man nur Wutbürger.

Sie wohnen seit vielen Jahren in einem Mehrgenerationenhaus im Bremer Bahnhofsviertel.

H. Scherf Nicht die feinste Gegend, aber es war das Haus, in dem unsere Freunde und wir unsere Vorstellungen verwirklichen konnten. Und die lauten nicht, dass wir möglichst schnell versorgt werden wollen, im Gegenteil. Wir wollen so lange wie möglich mittun. Wir haben vielfältige ◀

Kontakte, kümmern uns um andere Menschen – auch um Flüchtlinge – und merken, dass das ein Gewinn ist für alle Beteiligten.

**S. Voelpel** Sich im Alter auf Neues einzulassen ist enorm wichtig. Es gibt Langzeitstudien zu den verschiedenen Arten, in den Ruhestand zu gehen. Die eine Gruppe arbeitet weiter. Ergebnis: Der Blutfluss im Hirn bleibt gleich wie in den Jahren zuvor. Dann gibt es welche, die sagen: »Ich bin Rentner, jetzt ruh ich mich aus«. Da geht der Blutfluss im Gehirn zurück. Es folgen Depressionen, Herzinfarkte, Rückenleiden. Wir haben genau deshalb eine hohe Todesrate direkt nach dem Ausstieg aus dem Berufsleben. Wenn man das überlebt hat, so ab 70, gehen viele Krankheiten auch wieder zurück.

**Ist Ruhestand also ungesund?**

**S. Voelpel** Im Wortsinn schon. Aber es gibt noch eine dritte Gruppe, die ist am interessantesten. Das sind diejenigen, die aktiv in den Ruhestand gehen, etwas anderes machen als vorher. Sie lernen neue Dinge, bekleiden ein Ehrenamt. Bei denen steigt der Blutfluss im Gehirn. Das sind Menschen wie Herr Scherf, permanent aktiv und im Austausch mit anderen. Wir Menschen haben eine ungeheure Plastizität. Das Gehirn bildet ständig neue Synapsen. Nicht nur das Herz regeneriert sich nach einem Infarkt, auch Gehirnzellen können das.

**H. Scherf** Aber mir ist auch bewusst, dass nicht alles überzuckert werden kann. Ich bin in einer privilegierten Position: seit 56 Jahren mit meiner Frau Luise verheiratet, Kinder und Enkelkinder gelungen, einen ordentlichen Beruf gehabt, viele Freunde, gute Pension. Es gibt auch viele, denen das nicht gelingt, die Kummer haben oder eine

dicke Altersdepression. Bei einer guten Bekannten von mir ist das so.

**Wie gehen Sie damit um?**

**H. Scherf** Bei solchen Leidensgeschichten hilft es nicht, ständig die Depression anzusprechen. Ich versuche, mit ihr über unsere Jugend zu reden, schleppe sie mit zum Lesezirkel ihrer Nachbarn, wo sie ein Jahr lang nichts gesagt hat. Ich versuche mühselig, sie aus ihrer dunklen Ecke herauszuholen. Jetzt sagt sie manchmal auch was. Ich merke, dass dieses alte Gehirn, das eigentlich schon am Ende angekommen war, noch mobilisiert werden kann.

**S. Voelpel** Es gibt da noch einen Trick. Für eine Studie der Harvard University hat man Menschen, die mit dem Rollator kamen oder gar nicht mehr laufen konnten, quasi um 30 Jahre zurückversetzt: alte Poster aufgehängt, Radio von damals gespielt. Nach einer Woche hatten sich die Blutdruck- und Hormonwerte der Teilnehmer signifikant verändert. Als sie rauskamen und zum Bus wollten, hat ihnen jemand einen Football hingeworfen. Da stand plötzlich die ganze Runde draußen und hat sich den Ball zugepasst. Die konnten eine Woche vorher nicht einmal laufen!

**Ist unser Rentensystem zu starr darauf ausgelegt, dass man sich mit 65 oder 67 zur Ruhe setzt?**

**S. Voelpel** Wir können heute mit 101 noch einen Marathon laufen, dürfen aber mit 67 nicht mehr arbeiten. Das ist absurd. Wir entwickeln mit unseren Kooperationspartnern Alternativen.

**H. Scherf** Man muss behutsam umbauen. Wann ist der richtige Einstieg ins Rentenalter? Diese Frage ist total emotionalisiert. Es sollte darum gehen, altersgerechte Arbeitsmöglichkeiten zu schaffen, flexible Übergänge, wo die Jungen von der Erfahrung der Alten profitieren. Oder ältere Mitarbeiter unkompliziert einspringen, wenn jüngere Kollegen ihre Kinder großziehen oder mal krank sind.

**Wird das Altern durch den technischen Fortschritt bald ganz abgeschafft?**

**S. Voelpel** Ray Kurzweil, Leiter der technischen Entwicklung bei Google, geht davon aus, dass 2045 der Zeitpunkt der Unsterblichkeit gekommen ist. Bis dahin will man den Krebs und Demenz besiegt haben, Organe auswechseln können und so weiter. Alphabet, der Mutterkonzern von Google, zieht mit seiner Tochterfirma Calico im großen Stil Forscher und Zellbiologen von den Top-Unis ab. Vermögende Menschen investieren hohe Summen. Ich glaube, dass es

Innovationen geben wird. Aber Unsterblichkeit anzustreben ist eine Marketingstrategie.

**H. Scherf** Diese Fantasien sind mir und meiner Frau fremd. Wir versuchen, den Tod nicht als Tabu zu sehen, sondern gelassen damit umzugehen.

**Wie alt möchten Sie werden, Herr Scherf?**

**H. Scherf** Luise meint immer: Sag das nicht laut. Aber ich habe meine Perspektive nach oben geschraubt und würde gern 100 werden.

**S. Voelpel** Diejenigen, die das nicht wollen, sind letztlich »lebensmüde«.

**H. Scherf** Ich bin neugierig auf alles, sogar auf meine Gebrechlichkeit. Selbst in einer Demenzbiografie kann sich so viel entwickeln: vielleicht eine neue Emotionalität, die ich für meine Malereiversuche nutzen könnte, bei denen ich im Augenblick etwas durchhänge. Ich kenne auch Alzheimerpatienten, die wunderbar in der Musik unterwegs sind und für ihr Leben gern singen.

**S. Voelpel** Gesund und glücklich zu altern heißt auch, den positiven Seiten Raum zu geben und das Negative zu akzeptieren.

**H. Scherf** Völlig richtig. Als Bürgermeister habe ich vor elf Jahren eine Geschichte erlebt, die mir bis heute zu schaffen macht: Ein Drogendealer wurde von der Polizei aufgegriffen und verschluckte seine Rauschgiftpackchen. Unter Aufsicht eines Arztes wurde er zum Erbrechen gebracht. Er ist dabei kollabiert und gestorben. Ich habe mich immer vor die Polizei und diese Methode gestellt, auch wenn andere gesagt haben: »Das dürft ihr nicht, das ist Folter.« Heute sage ich auch, dass es ein Fehler war. Ich fühle mich schuldig, dass ich den Tod dieses Menschen möglich gemacht oder zumindest dieses Verfahren gerechtfertigt habe.

**Ist das Altersweisheit?**

**H. Scherf** Ich will Fehler nicht schönreden. Es ist tröstlos, wenn man immer nur recht haben will.



Jeder ist seines Alters Schmied: So lautet eine der Thesen des Forschers und Buchautors Sven Voelpel

**Noch einmal zu den Bremer Stadtmusikanten: Als welches Tier sehen Sie sich?**

**H. Scherf** Weil ich so ein Riese bin, halten mich die meisten ja für den Esel. Den Typen, auf dem alle rumklettern. Esel sind komische Kerlchen, aber auch uralte Wesen, die Lasten schleppen und anderen helfen können.

**Welche Pläne haben Sie für die Zukunft?**

**S. Voelpel** Ich möchte weiterhin mithelfen, dass wir alle – Unternehmen, Mitarbeiter und Kunden – den demografischen Wandel meistern.

**H. Scherf** Ich bin auf der Suche nach einem neuen Chor. Denn mein bisheriger, der Bremer Ratschor, ist sehr anspruchsvoll. Da bin ich nicht mehr der Richtige mit meinen Hörhilfen. Außerdem gibt es in der Segelkameradschaft zu Bremen, wo ich seit meiner Kindheit mitmache, 3-Generationen-Crews. Zehn Leute, die Tag und Nacht im Schichtbetrieb Wache halten, am Ruder stehen, auf dem Vorschiff rumturnen. Wenn mich die anderen mitnehmen, würde ich gern mit ihnen um die Welt segeln. ■



Leitmotiv: Esel, Hund, Katze und Hahn finden sich auch auf Scherfs Krawatte wieder. Der 78-Jährige deutet das Märchen als Mutmacher für alle Alten

**121 JAHRE ERFahrung**

**Henning Scherf, 78**, war von 1995 bis 2005 Bremer Bürgermeister – und ist seitdem alles andere als im Ruhestand. Er malt, singt, schreibt, segelt, hält Vorträge und ist Präsident des Deutschen Chorverbands. Eines seiner Rezepte, um fit zu bleiben, stammt aus der chinesischen Medizin: Scherf trinkt fast ausschließlich heißes Wasser.

**Sven Voelpel, 43**, lehrt Betriebswirtschaft an der Bremer Jacobs University. Der gebürtige Münchner gründete das WISE Demografie Netzwerk, in dem Firmen und Experten Konzepte für die Arbeitswelt von morgen entwickeln. 2016 schrieb Voelpel einen Bestseller: »Entscheide selbst, wie alt du bist. Was die Forschung über das Jungbleiben weiß.« Rowohlt, 14,99 Euro.

## Wie man älter wird und jung bleibt

Die Genetik spielt beim Älterwerden eine immer geringere Rolle -

03.11.2016 17:32 Uhr

**NÜRNBERG - "Entscheidest du selbst, wie alt du bist": Das aktuelle Buch des Altersforschers Sven Voelpel klingt verheißungsvoll – und entwickelt sich gerade zum Bestseller. Was steckt hinter seiner frohen Botschaft? Die NZ hat nachgefragt.**



Ihr sieht man das Alter nicht an: Schauspielerin Iris Berben (66 Jahre, links Matthias Schweighöfe, rechts Helge Schneider)

*Herr Voelpel, Sie haben einmal gesagt, dass nur 20 bis 30 Prozent des Alterungsprozesses genetisch beeinflusst werden, der Rest ist Umwelt und Kopfsache. Lässt sich das wissenschaftlich belegen?*

**Sven Voelpel:** Ja, es gibt biologische Belege. Die Forschung geht sogar immer weiter runter mit den Zahlen. Früher dachte man, dass viel mehr determiniert ist. Von den Genen, aber auch durch die soziale Umwelt. Wie ich von meinen Eltern sozialisiert werde, von Erzieherinnen und Lehrern, das sind alles Einflüsse. Aber ich würde inzwischen davon ausgehen, dass beim Altern nur zehn Prozent genetisch determiniert sind.

*Eine erstaunlich niedrige Zahl. Es fühlt sich nach mehr an, auch wenn man sich fit fühlt.*

**Voelpel:** Wir fühlen uns ja eigentlich immer jünger als wir sind, und erschrecken dann vielleicht mal beim Blick in den Spiegel. Repräsentative Befragungen auch bei über 70-Jährigen zeigen, so geht das den meisten. Aber man bekommt auch Zipperlein, das

sind die Alterungsprozesse. Vor allem handelt es sich da um verschiedene Entzündungsherde im Körper. Da kann man aber wahnsinnig viel gegensteuern, mit Ernährung, mit Bewegung, mit Denkweisen. Ich achte extrem auf eine gesunde Ernährung. Mit Ingwer und Kurkuma etwa kann man vielen Entzündungen vorbeugen, das geht von Rheuma über Gastritis bis zu Alzheimer, wo es ja zu Entzündungen im Gehirn kommt.

*Wenn der größte Teil des Alterungsprozesses Kopsache ist: Wie bekommt man eine positive Einstellung zum Thema Alter?*

**Voelpel:** Erst einmal muss man sich dessen bewusst werden, dass wir alle negative Altersstereotypen haben. Wir lernen überall einen Jugendwahn - von unseren Verwandten, Bekannten und Freunden ebenso aus den Medien. Jugendwahn heißt, nur zu denken, im Alter hat man Abbauprozesse, da geht alles schlechter. Und das ist schlichtweg falsch. Natürlich gibt es Sachen, die schlechter werden, etwa einige körperliche Funktionen: Da geht es ab 40 abwärts, damit schockiere ich immer gerne zu Beginn meiner Vorträge. Nierenfunktionen, Herz-Kreislauf-Funktionen, Lungenvolumen, Muskeln, all diese Dinge. Auf Aufnahmen sieht man auch, dass das Gehirn löchriger wird, das Volumen wird weniger. Im emotionalen Bereich lassen wir auch nach, haben immer weniger soziale Kontakte und pflegen sie seltener.

*Und die guten Nachrichten?*

**Voelpel:** Die gute Nachricht ist, dass wir extrem viel steuern können. Alleine das Bewusstsein darüber, wie wir denken, führt schon zu einer Verbesserung. Und dann können wir auf die vielen positiven Aspekte des Alterns sehen. Zum Beispiel, dafür müssen wir gar nichts tun, werden wir Menschen laut mehreren Studien mit zunehmendem Alter immer glücklicher. Wir werden gelassener und erfahrener, emotional stabiler.



Sven Voelpel ist Alterforscher und empfiehlt einen gesunden Blick auf das Älterwerden.

*Manche werden aber auch verbitterter.*

**Voelpel:** Ja, manche schon, und genau da setzt der Hebel an. Die Einstellung ist ganz entscheidend. In der Psychologie spricht man von der Selbstwirksamkeit. Mit einer positiven Einstellung erreicht man sein Ziel viel leichter. Und ich stelle mich darauf ein, was aus Untersuchungen bekannt ist: Im Alter geht auch vieles besser.

*Spricht sich das auch langsam in den Unternehmen herum?*

**Voelpel:** Eine Untersuchung in Unternehmen in ganz Finnland hat gezeigt: Wenn die Führungskräfte eine negative Einstellung zum Alter ihrer Mitarbeiter haben, nimmt deren Leistungsfähigkeit ab. Und bei einer positiven Einstellung nimmt sie zu. Ich arbeite zum Beispiel sehr intensiv mit Mercedes-Benz in Bremen zusammen. Das ist nicht nur bei Daimler, sondern in der weltweiten Automobilindustrie das Werk mit dem höchsten Altersdurchschnitt. Und es ist das produktivste Werk.

*Was wird dort anders gemacht?*

**Voelpel:** Wir haben zum Beispiel einen Vortrag von mir in eine Mitmach-Ausstellung umgesetzt. Da geht man hinein mit seiner negativen Einstellung zum Alter und lernt sich genauer kennen, sein biologisches und psychologisches Alter. Und wir setzen Programme um, wie Jung und Alt erfolgreich zusammenarbeiten. Man hat im Alter andere Kompetenzen, die sich aber super mit denen der Jüngeren ergänzen. Jüngere sind vielleicht motivierter und engagierter, Ältere sind emotional stabiler. Die Jüngeren punkten mit mehr Wissen aus ihrer Ausbildung, die Älteren mit mehr Erfahrungswissen. Jüngere verfolgen eher radikale Innovationen mit einer Vielzahl von Ideen. Die Älteren haben funktionale Ideen, die auf Prozessen und ihren Erfahrungen basieren. Sie wissen daher gut, welche radikalen Ideen der Jüngeren sich am besten mit ihrem entsprechenden Netzwerk umsetzen lassen. So ergänzen sich Junge und Alte, wenn sie zusammen arbeiten.



Das Buch von Sven Voelpel entwickelt sich zum Bestseller

*Das gilt aber nicht für alle Branchen. In manchen Jobs kann man auch einfach körperlich nicht mehr mithalten.*

**Voelpel:** Unsere Umfrage an der Jacobs University bei Berufstätigen Mitte 50 zeigte, sie wollten alle in den Ruhestand gehen. Und alle, die in den Ruhestand gegangen sind, wollen wieder arbeiten - aber keiner Vollzeit, sondern flexibel. Wir brauchen in Zukunft viel mehr Flexibilität, skandinavische Länder machen das vor. Es ist ja absurd, dass man bei uns mit 67 oder dann 70 in den Ruhestand gehen muss. Alle zur gleichen Zeit, bei völlig verschiedenen Berufen, Dachdecker und Fliesenleger genauso wie Professoren.

Wir haben so eine große Produktivitätssteigerung in allen Industrien, im Grunde könnte jeder mit 50 in den Ruhestand gehen, das ist eine Frage der sinnvollen Umverteilung. Ein Nobelpreisträger klagt mit 67, dass er weiter arbeiten will und darf es nicht. Und ein anderer muss Fliesen legen bis 67, das ist doch unsinnig. Der soll früher damit aufhören - aber dann etwas anderes tun. Wer rastet, der rostet.

*Sie warnen dringend vor dem Rasten und Rosten im Ruhestand.*

**Voelpel:** Es gibt Studien zum Eintritt ins hohe Alter, in denen wurden drei Gruppen untersucht: Die eine Gruppe arbeitet weiter, bei diesen Teilnehmern bleibt der Blutfluss im Gehirn konstant. Die zwei anderen Gruppen gehen beide in den Ruhestand, die eine aktiv, die andere passiv. Wer aktiv in den Ruhestand geht, bei dem geht es in den ersten zwei Jahren aufwärts, der Blutfluss im Gehirn steigt. Diese Leute engagieren sich sozial, üben ein Ehrenamt aus, gehen in Musik- oder Sportvereine, sind aktiv und machen, was ihnen Spaß macht.

*So malt man sich das ja aus.*

**Voelpel:** Viele denken, im Ruhestand verbringen wir die Zeit mit Freunden, Familie, Hobbys. Wenn man das aber nicht gezielt angeht, dann macht man eben keine Kreuzfahrten, sondern ruht sicher erst mal aus und kommt dann in einen Trott rein. Das passiert der dritten Gruppe: Der Blutfluss im Gehirn fällt von Jahr zu Jahr drastisch ab. Die Folgen können Herzinfarkt, Gehirnschlag oder Depressionen sein. Die Menschen im passiven Ruhestand haben die höchste Krankheitsrate und fühlen sich nicht wertgeschätzt.

*Also muss man dem Trott gegensteuern.*

**Voelpel:** Das ist auch wieder Kopfsache. Jeder muss etwas finden, was ein Eigeninteresse hat, was fasziniert. Ein Hobby, Sport, ein Instrument: Solche Aktivitäten und soziale Interaktionen soll man nicht zurückfahren, sondern dranbleiben – und auch etwas Neues lernen oder machen, zum Beispiel reisen. Alle Menschen, die wirklich alt geworden sind, haben etwas gemeinsam: Neugierde und Freude am Leben. Die fangen mit 85 an zu fechten und fahren noch selber Rad bis über hundert. Der älteste Marathonläufer ist 101 Jahre alt. Die meisten von uns können gar keinen Marathon laufen, und er zeigt uns, was im hohen Alter noch geht. Es gibt eine wahnsinnige Plastizität, und die können wir nutzen. Man muss sich einfach etwas zutrauen und loslegen. Wer motiviert etwas Neues startet, macht ganz schnell erstaunliche Fortschritte.

*Das klingt gut, aber auch anstrengend. Wo bleibt der Genuss?*

**Voelpel:** Ja, der ist zentral wichtig. Ich liebe zum Beispiel Essen. Da setze ich aber auf höchste Qualität. Dann habe ich den Genuss und bin zugleich leistungsfähig. Bei unseren Einstufungstests ist es übrigens so, dass die Leute, die ein bisschen Alkohol trinken, jünger eingestuft werden als jene, die gar nichts trinken. Ein Wein am Abend kann ja sehr gemütlich sein, und man soll lieber entspannt älter werden als "sich einen abzubrechen". Lebensfreude ist ganz wichtig. Umgelassen, glücklich und entspannt alt zu werden, gilt es sein Leben in vollen Zügen zu genießen.

E-Mail

Fragen: Erik Stecher

**NZ** NURNBERGER  
ZEITUNG

- Süddeutsche Zeitung Online, 03.11.2016 „Unsere Einstellung bestimmt, wie alt wir sind“\_ <http://www.sueddeutsche.de/karriere/aeltere-mitarbeiter-in-unternehmen-unsere-einstellung-bestimmt-wie-alt-wir-sind-1.3224943> .....S. 103

ANZEIGE

Home > Karriere > "Unsere Einstellung bestimmt, wie alt wird sind"

Stellenmarkt

3. November 2016, 10:01 Uhr Ältere Mitarbeiter in Unternehmen

## "Unsere Einstellung bestimmt, wie alt wir sind"



Von einer generationenübergreifenden Zusammenarbeit profitieren beide Seiten: Neue Technologien treffen auf bewährtes Wissen. (Foto: imago/Westend61)

**Dem BWL-Professor Sven Voelpel zufolge hat das Alter in Deutschland ein Imageproblem. Das hat negative Folgen - sowohl für den Einzelnen als auch für Unternehmen.**

Interview von [Sarah Schmidt](#)

**Feedback**

SvenVoelpelbeschäftigt sichanderJacobsUniversityBremenmitdem demografischen WandelunddenAuswirkungen aufUnternehmenund Gesellschaft.GeradeistseinBuch "[Entscheideseibst, wiealtdubist - Wasdie ForschungüberdasJungbleibenweiß](#)" erschienen, dieersteAuflagewarnach wenigen Tagen ausverkauft. In dem Buch fordert der BWL-Professor, das vorherrschendeBild vomAlterzurevidieren.GleichzeitiggibterTippsfür ein gelassenesÄlterwerdenund erklärt, welche Fehler Firmenim Umgangmit älteren Mitarbeiternmachen.

**SZ.de: Deutschland wird immer älter - mit großen Auswirkungen für das Renten- und Gesundheitssystem, aber auch für die Unternehmen, die Politik, die Gesellschaft und letztlich jeden Einzelnen. Warum beschäftigen wir uns trotzdem mit dem Thema Alter?**

SvenVoelpel: WeilAlter vor allemalseines betrachtet wird: als Defizit. ImAlter gehtes abwärts, sodiegängige Meinung. Wenn wir an alte Menschen denken, dann denken wir an Demenz, Pflegeheime, Krückstock.

**Ab einem gewissen Zeitpunkt baut der Körper doch aber tatsächlich ab.**

Die grausame Wahrheit: Das stimmt. Nierenfunktion, Lungenvolumen, Nervenleitgeschwindigkeit, Muskelstärke - das alles wird etwa ab dem 40. Lebensjahr kontinuierlich weniger. Auch das Hirn wird löchriger, die sozialen Kontakte werden seltener. Die gute Nachricht: Dem sind wir nicht machtlos ausgeliefert. Es gibt tatsächlich viele Einflussfaktoren, die sich auf das Altern auswirken. Der Mensch verfügt über eine erstaunliche Plastizität.



---

**Das bedeutet so viel wie "Wandlungsfähigkeit".**

Genau. Meine Lieblings-Studie zu dem Thema befasst sich mit dem Händedruck. Forscher haben gemessen, wie fest die Leute zu drücken können. Schaut man sich das über die verschiedenen Altersgruppen hinweg, erkennt man wie erwartet eine umgekehrte U-Kurve. Das ist eigentlich interessant, wie sich diese Kurve zusammensetzt. Das sind Tausende einzelne Punkte, die aber total verstreut sind. Da gibt es den 24-Jährigen, der nur auf 18 Kilo kommt, aber auch den 64-Jährigen, der zu packen kann und 54 Kilo drückt. Wie fit wir im Laufe unseres Lebens sind, ist also sehr individuell.

**Das lässt sich durch Training beeinflussen?**

Tatsächlich hat körperliche Aktivität sogar einen Einfluss auf das Denkvermögen. Wir haben bei uns an der Jacobs University eine Studie durchgeführt. Eine Gruppe älterer Personen hat sich drei Mal die Woche zum Walking getroffen - beidene hatten sich in Intelligenztests kontinuierlich die Reaktionsfähigkeit erhöht. Eine weitere Gruppe hat die Koordinationsfähigkeit beim Tai-Chi trainiert. Das hatte eine erhöhte Antwortpräzision zur Folge. Die Art der physischen Intervention hat also sogar Einfluss auf die Art, wie wir denken.

---

**Generell unterscheidet die Psychologie zwei Arten von Intelligenz: Die fluide Intelligenz, also die Fähigkeit Neues zu lernen. Und die kristalline Intelligenz, das Erfahrungswissen. Können Sie erläutern, wie sich beides mit zunehmendem Alter verändert?**

Die fluide Intelligenz erreicht mit etwa 25 Jahren ihren Höhepunkt und fällt dann ab. Wer sich allerdings immer wieder mit neuen Themen beschäftigt, zum Beispiel eine Sprache oder neue Computer-Programme lernt, kann dies aber etwas nach hinten verschieben. Die kristalline Intelligenz hingegen steigt bis etwa 55, kann aber auch erst mit 75 oder sogar 90 Jahren den Peak erreichen.

Das ist die Fähigkeit, Informationen mit bestehendem Wissen zu verknüpfen. Deshalb sind Führungskräfte oder auch Politiker oft älter, denen kommt dieses Erfahrungswissen zugute.

**Im Normalfall gehen wir aber mit 65 oder spätestens 67 Jahren in Rente.**

Völlig paradox, wenn man sich anschaut, dass der älteste Marathonläufer 101 Jahre alt ist. Es gibt Lehrer, sogar Nobelpreisträger, die geklagt haben, weil sie länger arbeiten wollten. Das durften sie aber nicht, weil es halt so geregelt ist.

**Was ist denn so schlimm am Ruhestand?**

Daran muss gar nicht so schlimm sein. Für viele ist die Pensionierung aber eine Vollbremsung ihrer Aktivitäten. In einer Studie wurde der Blutfluss im Gehirn von Menschen im Rentenalter gemessen. Bei der Gruppe, die weiterhin gearbeitet hat, blieb der konstant. Bei der Gruppe, die aktiv den Ruhestand gestaltet hat, ist der Blutfluss in den ersten zwei Jahren angestiegen.

Warum? Die lernen etwas Neues und machen etwas, was ihnen Spaß macht, sei es ein Ehrenamt, sei es ein Hobby. Nach vier Jahren wird auch das dann zur Routine und das Aktivitätslevel gleicht sich wieder den Arbeitenden an.

**Dann fehlt noch eine dritte Gruppe ...**

Diejenigen, die passiv in den Ruhestand gehen. Beispiele kennen wir vermutlich alle von Bekannten oder Verwandten. Erst hat man noch große Pläne: "Ach, dann haben wir endlich Zeit für Freunde und Reisen." Dann sitzt man aber doch zu Hause, geht nicht mehr raus und es folgt ein Leistungsabfall. Das sieht man ganz deutlich am Blutfluss im Gehirn. Hinzu kommen Krankheiten wie Herzinfarkt, Depressionen. Platt gesagt: Werrastet, der rostet.

**Seite 1 "Unsere Einstellung bestimmt, wie alt wir sind"**

**Seite 2 "Nee, da bin ich schon zu alt für"**

**Alles auf einer Seite**

nächste Seite

Diskussion zu diesem Artikel auf: Rivva

Themen in diesem Artikel: Diversity Management Alter Mitarbeitermotivation

©SZ.de/ihe/lala

**Das könnte Sie auch interessieren**

 powered by plista

- Augsburger Allgemeine, 24.10.2016 Interview „Wie alt wir sind, können wir selbst entscheiden“ <http://www.augsburger-allgemeine.de/bayern/Ex-Landsberger-Voelpel-Wie-alt-wir-sind-koennen-wir-selbst-entscheiden-id39519512.html> .....S. 106

# Augsburger Allgemeine

Startseite Bayern Ex-Landsberger Voelpel: Wie alt wir sind, können wir selbst entscheiden

24. Oktober 2016 07:03 Uhr

INTERVIEW MIT BUCHAUTOR

## Ex-Landsberger Voelpel: Wie alt wir sind, können wir selbst entscheiden

Sven Voelpel hat in Landsberg seine Jugend verbracht und Abitur gemacht. Der Professor für Betriebswirtschaftslehre hat ein Buch über das Alter geschrieben. Seine Erkenntnisse. Von Thomas Wunder

Gefällt mir 0 Teilen Twittern G+



Sven Voelpel hat seine Jugend in Landsberg verbracht. Danach zog es ihn in die weite Welt. Mittlerweile ist er Professor und forscht unter anderem über das Jungbleiben.

Foto: Rowohlt Verlag

Ihr neues Buch „Entscheide selbst, wie alt Du bist“ wurde jetzt auf der [Frankfurter Buchmesse](#) vorgestellt? Worum geht es darin?

Es geht in dem Buch darum, sich damit zu beschäftigen, was Alter überhaupt bedeutet. Ich möchte unser Altersbild auf den Kopf stellen und die Vorurteile zum Alter aufbrechen: Den Traum von einer Welt, in der Alter nicht mehr gleich mit Gebrechlichkeit und Einsamkeit verbunden wird. Den ersten Schritt habe ich gemacht, und zusammengetragen, was die Forschung über das Jungbleiben weiß.

Wann fühlt man sich denn alt?

Jeder kennt vermutlich die Tage, an denen man sich alt fühlt oder Bäume ausreißen könnte. Es ist ein Unterschied, ob man tags zuvor Freunden beim Umzug geholfen oder einen langen Spaziergang gemacht hat. Die Frage dabei ist, wie geht man mit seinem eigenen Altersgefühl um und wie zufrieden ist man generell im Leben?

Wie können wir denn beeinflussen, ob wir alt sind oder nur älter werden?

Geist, Emotionen und Körper sind flexibler als wir bisher annahmen. Wer rastet, der rostet – dass dieses Sprichwort stimmt, ist durch unzählige Studien belegt. Interessant dabei ist, dass je nach Sportart auch unterschiedliche geistige Fähigkeiten trainiert werden: Tai Chi fördert die Präzision beim Formulieren, Nordic Walking die Reaktionsfähigkeit. Wer jenseits der 60 ein erfülltes Leben führen möchte, sollte zwei, drei Lebensjahrzehnte zusätzlich frühzeitig selbstverantwortlich gestalten. Schon mit 40 an 80 zu denken, bedeutet, die Kernpunkte zu finden, die Spaß machen. Jeder ist seines Alters Schmied.

Fühlen Sie sich alt?

Im Herzen fühle ich mich aufgrund meiner Freude am Lernen manchmal noch wie der 17-jährige Schüler in [Landsberg](#). Aber wenn ich daran denke, was ich in meinem Beruf schon alles erleben, erfahren und erkunden durfte, dann fühle ich mich deutlich älter als 43. Diese Mischung fühlt sich ziemlich gut an. Körperlich halte ich

mich fit mit kurzem, hochintensivem Training, gesunder Ernährung und Zeit mit meinen zwei Jungs im Alter von zwei und vier Jahren.

Woran spüren Sie, dass sie älter werden?

Forschung zeigt, dass intelligente Menschen länger wach sind. Ich arbeite fast jede Nacht bis 3 Uhr. Das liegt an meinem enormen Engagement der Sache gegenüber. Wenn die Kinder nach kurzem Schlaf in der Früh kommen, fühle ich mich nicht mehr ganz so jung. Schlafmangel ist nicht gut, um lange jung zu bleiben, aber bisher klappt es mit meiner Begeisterungsfähigkeit und sehr gesunder Ernährung ganz gut.

Was fasziniert Sie so am Thema Alter?

Es ist ein sehr breites Thema, welches jeden ganz persönlich betrifft. Gleichzeitig auch Führungskräfte, die in der Verantwortung für Mitarbeiter stehen, Organisationen und die ganze Gesellschaft. Beruflich habe ich ein Unternehmensnetzwerk gegründet, das sich damit beschäftigt, dass Belegschaften älter werden und wie man gut damit umgeht.

Dieser Tage wurde Ihre Ausstellung „Ey alter“ im Mercedes Benz Museum in Stuttgart eröffnet. Worum geht es?

Im Demografie-Netzwerk sowie in unserer Forschungsgruppe haben wir festgestellt, dass fast alles rund ums Alter mit der Einstellung des Einzelnen zusammenhängt. In der Ausstellung werden deshalb unterschiedlichste Fragen zum sozialen, biologischen und Erfahrungsalter gestellt, Tests zu Merkfähigkeit, Hörvermögen, Sprungkraft, Handkraftmessung, Koordinationsübungen durchgeführt. Am Ende erhält jeder anhand seiner Werte eine Auswertung mit seinem entsprechenden „wahren“ Alter.

Welche Parallelen gibt es zwischen Ausstellung und Buch?

Jeder, der durch die Ausstellung gegangen ist oder das Buch gelesen hat, soll jünger sein, länger leben und sich den positiven Seiten des Alters bewusst werden. Mit viele Beispielen von jungen Alten wird das Alter relativiert.

Was wird künftig die größte Veränderung im Alter sein?

Vielleicht weniger als wir denken. Im Vergleich zu drei bis vier Generationen vor uns wurden uns nicht zuletzt durch den Fortschritt der Medizin 20 Jahre zusätzliches Leben geschenkt. Jetzt müssen wir uns fragen, wie wir diese Zeit nutzen. In meinem Buch zeichne ich den Tagesablauf eines 105 Jahre alten Professors im 22. Jahrhundert mit der These „Alter abgeschafft“ und der Vision „Jeder arbeitet, solange er kann und möchte“. Die Aufteilung des Lebens in Segmente, wie sie früher üblich war und bei denen 20 bis 30 Jahre für Schule und Ausbildung, 35 bis 40 Jahre für das Arbeitsleben sowie 20 Jahre und mehr für den Ruhestand vorgesehen waren, ist einer flexibleren Lebensplanung gewichen.

Welche Chancen und Risiken einer alternden Gesellschaft sehen Sie?

Im Alter ist unsere Festplatte ganz schön voll, was durchaus ein Vorteil ist. Eine unserer Studien bestätigt, dass Mitarbeiter insbesondere in Krisensituationen eher einer älteren als einer jüngeren Führungskraft vertrauen. Das Faktengedächtnis lässt im Alter nach, aber wir haben gleichzeitig zum demografischen Wandel auch den nicht aufzuhaltenden Trend der Digitalisierung. Computer und nutzergerechte Software können Konzentrationsaufgaben übernehmen, Wissen in Datenbanken verwalten und Erinnerungen senden.

[Jetzt das e-Paper, die digitale Zeitung, 14 Tage kostenlos testen. Endet automatisch! Informieren Sie sich hier.](#)

<http://www.augsburger-allgemeine.de/bayern/Ex-Landsberger-Voelpel-Wie-alt-wir-sind-koennen-wir-selbst-entscheiden-id39519512.html>

- Augsburg Allgemeine, 21.10.2016, Porträt „Intelligente Menschen sind länger wach“ <http://www.augsburger-allgemeine.de/panorama/Sven-Voelpel-Intelligente-Menschen-sind-laenger-wach-id39466492.html> ..... S. 108

21. Oktober 2016 07:40 Uhr

PORTRÄT

## Sven Voelpel: Intelligente Menschen sind länger wach

Sven Voelpel hat von Landsberg aus eine internationale Karriere gemacht. Er forscht über das Jungbleiben und hat jetzt ein Buch über das Altern geschrieben. Ein Porträt. Von Thomas Wunder

Gefällt mir 101 Teilen Twittern G+



Sven Voelpel, der seine Jugend in Landsberg verbracht hat und nun in Bremen Professor ist, hat ein Buch über das Altern geschrieben.

Foto: Rowohlt

Wer Sven Voelpel dieser Tage erreichen will, hat es schwer. Während sein neues Buch „Entscheide selbst, wie alt du bist“ auf der Frankfurter Buchmesse präsentiert wird, muss er auch zur Eröffnung seiner Ausstellung „Ey Alter“ im Mercedes-Benz-Museum in Stuttgart. Interviews, Führungen und Fernsehauftritte – für den Professor aus Bremen, der in [Landsberg](#) seine Jugend verbracht und sein Abitur gemacht hat, kein Problem. Sein Arbeitstag endet eh meist erst gegen 3 Uhr nachts.

Lange Arbeitstage, ein prall gefüllter Terminplan, Nächte im Zug – da muss man doch schneller altern. Voelpel, gerade erst 43 geworden, verneint. Er ernährt sich gesund, macht kurzes, aber intensives Krafttraining. Die Forschung habe zudem gezeigt, dass intelligente Menschen länger wach sind. Eine Erkenntnis, die sich auch in seinem neuen Buch findet. Darin hat der Professor für Betriebswirtschaftslehre, der an der Jacobs University in [Bremen](#) lehrt, viel Wissenswertes über das Jungbleiben zusammengetragen. Er sagt, wir könnten in weitaus größerem Maße als bisher gedacht beeinflussen, ob wir alt sind oder einfach nur älter werden.

Sven Voelpel: Professor auf vier Kontinenten

Sein Wissen um das Alter hat sich der 43-Jährige bei Gast- und Forschungsprofessuren in Ländern auf vier Kontinenten erworben. Abzusehen war so ein internationales Leben für ihn lange Zeit überhaupt nicht. „Mit 23 bin ich zum ersten Mal richtig alleine in den Urlaub geflogen“, erzählt er. Mit acht Jahren kam der gebürtige Münchener mit seiner Familie nach Landsberg. Bruder German, 44, ist Geschäftsführer des väterlichen Unternehmens mit Sitz in Königsmoos im Kreis Neuburg-Schrobenhausen, das sich auf die Trocknung und Veredelung von Kräutern und Gemüse, Gewürzen und Tee spezialisiert hat.

Am Dominikus-Zimmermann-Gymnasium in Landsberg machte Sven Voelpel Abitur. Seine Freizeit verbrachte er damals in erster Linie mit Musik und Sport. Als Schlagzeuger spielte er in drei Schülerbands. Doch irgendwann wollte er seine beinahe unerschöpfliche Energie anders einsetzen.

Sven Voelpel gilt als einer der führenden Altersforscher

Er begann zu lesen, viel zu lesen, und während seines Studiums der Betriebswirtschaftslehre an der Universität in Augsburg packte ihn der Ehrgeiz, seine Energie zum Lernen zu nutzen. Er packte Englisch für ein Stipendium in London. Spätestens mit seiner Doktorarbeit im schweizerischen St. Gallen wurde das Forschen zu seinem Hobby.

Mittlerweile ist Voelpel Professor in Bremen, Gründungspräsident eines Demografie-Netzwerks und Verfasser von mehr als 200 Publikationen in Büchern und wissenschaftlichen Zeitschriften. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen neben dem demografischen Wandel auch Innovation, Führung und Teameffektivität. Er gilt als einer der führenden Altersforscher und berät Regierungen und Organisationen wie die Allianz, die Bundesagentur für Arbeit, Daimler und Deutsche Bahn. Voelpel lebt mit Frau und Söhnen (zwei und vier Jahre) in Bremen.

[Die Top-News aus der Region jetzt auch per Whatsapp. Hier kostenlos starten!](#)



5 EXPERTEN-TIPPS ZUM „JUNGALTERN“

# Pflegen Sie Ihren Alters-Optimismus!

Warum es egal ist, wie alt Sie sind



Gelassen älter werden und dabei jung bleiben, ist eine Frage der Einstellung  
Foto: Photographers Choice/Getty Imag

Artikel von: **LIGIA DANA TUDORICA**

*Eine 60-Jährige sieht heutzutage aus wie Mitte 40. Während 40 schon länger als das neue 30 gilt...*

In unserem Zusammenleben spielt das Alter eine zunehmend unwichtige Rolle. Jugendlichkeitskult und Faltenlosigkeit interessieren bald keinen mehr, wie es aussieht. Wir leben in einer Welt, in der 17-Jährige einen Friedensnobelpreis bekommen (Malala Yousafzai) und 80-Jährige den Mount Everest besteigen (Yuichiro Miura).

Sven Voelpel selbst ist 42 Jahre alt, sagt aber, er sei manchmal noch so neugierig wie ein 17-Jähriger – was seinem Buch sicher zugute kam  
Foto: Jacobs University

Muss das Älterwerden neu durchdacht werden? Einer der den Fragen nach Dynamik und Geschichte des Alterns nachging, ist Demographie-Experte Sven Voelpel (42). In „Entscheide selbst, wie alt du bist. Was die Forschung über das Jungbleiben weiß“ erklärt der Dozent für Betriebswirtschaftslehre, warum wir seit einigen Jahren beim Älterwerden eigentlich immer jünger bleiben – wenn wir denn wollen.

Seine Haupteinsicht: Alter misst sich mittlerweile weniger an Zahlen bzw. Lebensjahren und immer mehr an der inneren Einstellung. Jungbleiben ist also vor allem eine Entscheidung. Lebensweise und Selbstbild beeinflussen viel mehr, ob wir uns als junge Alte oder alte Junge fühlen.

„Wir leben in einer Übergangsphase, in der Negativkonzepte des Alters bröckeln und zaghafter Altersoptimismus keimt“, schreibt Voelpel in seinem Buch.

So gesehen, kann ein Wechsel der Sichtweise auf das Älterwerden nur gut tun, besonders in einer Gesellschaft, die bis vor kurzem hauptsächlich das Jungssein feierte und Altern eher mit Krankheit oder Einsamkeit gleichsetzte. Jungsein stand insofern immer unter einem immensen Druck, denn das Jungbleiben braucht, wenn man Sven Voelpels Kriterien für das Altsein und Sich-alt-Fühlen folgt.

► Die gute Nachricht: Wir alle können vielmehr als bisher gedacht, beeinflussen, ob wir alt sind oder nur älter werden. Also warum nicht gleich jung altern?

## Praktische Tipps zum „Jungaltern“

Keine falschen Glaubenssätze

„Dafür bin ich zu alt“ oder „Dafür ist es zu spät“ gilt nicht für Sie. Stattdessen einfach machen! Warum nicht mit Mitte 40, eine Band gründen oder mit Anfang 60 Salsa tanzen lernen?

„Dafür bin ich zu alt“ oder „Dafür ist es zu spät“ gilt nicht für Sie. Stattdessen einfach machen! Warum nicht mit Mitte 40, eine Band gründen oder mit Anfang 60 Salsa tanzen lernen?

► Lustvoll bleiben

Ein erfülltes Sexleben war noch nie ein Privileg der Jugend. Hören Sie auf diesen Quatsch zu glauben und flirten Sie, wenn Ihnen danach ist.

► Soziale Kontakte sind die beste Vorsorge

Eine finanzielle Absicherung für die Rente mag Sicherheit geben. Wichtiger sind jedoch familiäre und soziale Kontakte. Bleiben Sie mit Ihren Verwandten, Freunden und Nachbarn verbunden. Übernehmen Sie Aufgaben wie Kinderhüten, mit dem Hund rausgehen oder kleine Besorgungen machen. Das bringt und hält Ihr Leben in Bewegung.

► Ein passendes Zuhause schaffen

Alleine oder als Paar im einstigen Familienhaus fühlt sich nicht mehr gut an, nachdem die Kinder aus dem Haus sind? Probieren Sie auch hier Neues? Wohnen Sie so, wie es Ihnen gut tut. Vielleicht eine Alters-WG? Wer weiß, am Ende haben Sie den Spaß Ihres Lebens.

► Langsam „in Rente“ gehen

Nicht von heute auf morgen in der Firma „Tschüss“ sagen. Schrauben Sie Ihr Arbeitspensum langsam herunter. Flexible Arbeitsmodelle und eine menschlichere Arbeitskultur sind sowieso die Zukunft. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und beenden Sie Ihren Job auf Ihre Weise. Wenn überhaupt. Vielleicht wollen Sie auch einfach weiterarbeiten, nur eben viel weniger. Und endlich nach Ihren Regeln. Dann machen Sie das.

## Sport hält geistig fit

Der Spruch, den Sportmuffel schon seit der Antike hassen, stimmt: Ein gesunder Geist wohnt nun mal gern in einem gesunden Körper. Sven Voelpel wertet mehrere Studien aus, die bestätigen, dass Sport und Bewegung die körperliche UND geistige Fitness steigern. Darüberhinaus werden je nach Sportart unterschiedliche geistige Fähigkeiten trainiert: TaiChi beispielsweise fördert die Genauigkeit beim Formulieren, Nordic Walking die Reaktionsfähigkeit. Es gibt übrigens auch Studien, die dafür sprechen, dass Tanzen gegen Demenzerkrankungen hilft.

## Herausforderungen halten jung

Der Beruf kann beim jungen Altern enorm helfen: „Wer sich in seinem Beruf immer wieder auf neue Menschen und andere Themen einstellen muss, bleibt geistig leichter fit als jemand, der nur wenig Abwechslung im Beruf hat.“ Wer beruflich wenig oder nicht ausgelastet ist, muss sich in seiner Freizeit mit immer neuen Aufgaben fordern.

Das Buch erscheint am 21. Oktober bei Rowohlt  
Foto: rowohlt

Grundsätzlich spricht sich Sven Voelpel für entsprechende Änderungen in der Arbeitswelt aus: „Daran muss sich etwas ändern. Wir leben in einer alternden Gesellschaft.“ Der demographische Wandel muss als Chance genutzt werden: „Es ist wichtig, ältere Mitarbeiter nicht bloß mit einfachen Routineaufgaben zu betrauen, denn das führt dazu, dass sie sich abgeschoben fühlen und sich immer weniger zutrauen. Sie brauchen, wie alle Mitarbeiter, Aufgaben, die sie weder überfordern noch unterfordern“, rät Voelpel.

Ein Vorschlag: Altersgemischte Teams stärker als bisher nutzen. „Wenn mehrere Generationen in einem Betrieb zusammen arbeiten, können sie viel voneinander lernen.“

# CHANCE ALTER

**Heino Niederhausen, Personalleiter im Mercedes-Benz Werk Bremen, und Prof. Dr. Sven C. Voelpel, Jacobs University Bremen, haben die Ausstellung EY ALTER ins Leben gerufen. Für beide geht es um einen Paradigmenwechsel im Kopf: weg von der Negativsicht auf das Alter und den demografischen Wandel, hin zur Erkennung der vielfältigen Chancen, die mit den neuen Altersstrukturen in Gesellschaft und Unternehmen verbunden sind.**

*Wie alt sind Sie, wie alt wären Sie gern?*

— Heino Niederhausen (HN): Ich bin 1969 geboren, zu Beginn der „Generation X“. Mit meinem Alter bin ich sehr zufrieden, aber zugegeben, es wäre schon spannend, in die Zukunft zu schauen oder die Vergangenheit mit dem Wissen der Gegenwart neu zu erleben.

— Sven Voelpel (SV): 41, 41. Vermutlich werden diese beiden sich stets ändernden Jahresangaben mein gesamtes Leben lang übereinstimmen. Selbst bin ich auch ein Vertreter der „Generation X“ oder „Generation Golf“. Einen Golf hatte ich allerdings nie und halte auch nichts von Generationen- oder Alters-Stereotypen. Die Vergangenheit mit dem Wissen der Zukunft neu zu erleben, wäre jedoch spannend.

*Was bedeutet Alter für Sie?*

— HN: Als ich mich vor annähernd zehn Jahren erstmals mit den Themen „Alter“ und „demografischer Wandel“ sozusagen professionell auseinandergesetzt habe, waren diese Begriffe noch weitgehend negativ belegt. Ehrlich gesagt waren meine eigenen Vorstellungen von Alter nicht wesentlich positiver.

Inzwischen habe ich mich viel mit dem Konzept „Alter“ beschäftigt und weiß um den großen Spielraum, den jeder Mensch hat, verschiedene Lebensabschnitte aktiv zu gestalten. Seit mir bewusst ist, dass ich auf mein „Alter“ erheblichen Einfluss nehmen kann, ist es für mich lediglich eine Zahl – nicht mehr und nicht weniger.

— SV: Eine Zunahme an Erfahrung, Gelassenheit und Glück. Wissenschaftliche Studien zeigen immer wieder, dass sich das emotionale Erleben mit dem Alter verändert. Zum einen werden, wie die Kollegen Ross und Mirowsky in der Zeitschrift Social Science & Medicine veröffentlichten, emotionale Situationen mit

einer größeren Gelassenheit wahrgenommen. Zum anderen berichten ältere Menschen im Durchschnitt, dass sie weniger stark ausgeprägte negative Gefühlszustände, weniger Angst und seltener depressive Symptome haben. Die Kollegen Charles und Carstensen stellten im Annual Review of Psychology fest, dass ältere Menschen im Vergleich zu jüngeren vermehrt auf positive Signale achten und ihre Aufmerksamkeit weg von negativen Erlebnissen lenken. Wir brauchen also nichts zu tun, sondern können einfach nur darauf warten, älter zu werden und damit noch gelassener und glücklicher.

*Herr Voelpel, wie werde ich 100 Jahre alt?*

— Hierzu möchte ich jedem unser Buch „Mentale, emotionale und körperliche Fitness. Wie man dauerhaft leistungsfähig bleibt“ ans Herz legen, das beschreibt, wie man sich optimal ernährt, bewegt und Resilienz in Beruf und Privatleben erhält. Darüber hinaus empfehle ich persönlich, dies durch „Superfoods“ wie zum Beispiel Moringa, Chlorella und Chia zu ergänzen. Krankheit wird durch richtige Verhaltensweisen abgeschafft. Shaolinmönche sind quasi niemals krank. Warum sollten wir diese Erkenntnisse nicht für uns nutzen?

*Herr Niederhausen, worauf freuen Sie sich mit 100 Jahren?*

— Zunächst einmal: Chia kann ich wirklich empfehlen.

Bei der Geschwindigkeit, mit der heutzutage technologische Entwicklung stattfindet, freue ich mich darauf, dass der Fortschritt in Bereichen wie Medizin und Gesundheit unseren persönlichen wie beruflichen Alltag stetig verbessern wird.

Vor allem freue ich mich darauf, dass sich auch die Gesellschaft radikal in Bezug auf ihre Altersvorstellungen ändern wird. Wenn ich 100 bin, wird der Begriff „alt“ vielleicht gänzlich als

nicht mehr zeitgemäß abgeschafft sein und Menschen definieren sich über ihre individuellen Interessen und Talente. Wenn dann beispielsweise in Zeitschriften über Personen berichtet wird, steht hinter ihrem Namen nicht mehr ihr Alter in Klammern, sondern deren besondere Eigenschaft, z. B. charmant.

**„Wenn ich 100 bin, wird der Begriff ‚alt‘ vielleicht gänzlich als nicht mehr zeitgemäß abgeschafft sein und Menschen definieren sich über ihre individuellen Interessen und Talente.“**

*Sie haben zusammen die Idee zur Ausstellung EY ALTER entwickelt. Wie kam es dazu?*

— SV: Mercedes-Benz arbeitet mit meiner WISE Research Group und mir seit 2004 sowie dem WDN – WISE Demografie Netzwerk bereits seit 2007 an verschiedenen Fragestellungen zum Thema demografischer Wandel zusammen. Der Standort ist trotz des relativ hohen Altersdurchschnitts einer der global produktivsten von Mercedes-Benz. Auf dieser Basis und der langjährigen Zusammenarbeit mit den anderen WDN-Partnerunternehmen entstand mein Vortrag „Lebenslange Leistungsfähigkeit: Mentale, emotionale und physische Fitness“. Angeregt von den Inhalten schlug Heino Niederhausen ein Treffen an einem Sonntag im Biergarten im Bürgerpark vor, bei dem er auf einen Zettel die erste Idee der Ausstellung malte, die wir dann begeistert diskutierten. Das kleine Pflänzchen stärkten wir mit großen Portionen Selbstwirksamkeit, denn die Ausstellung war von Anfang an als klare Idee in unseren Köpfen. Nach unzähligen Vorträgen, Meetings und Workshops ist sie jetzt Wirklichkeit geworden.

— HN: Den Zettel habe ich tatsächlich immer noch. Nur so viel: Darauf ist sowohl schon das Universum abgebildet als auch unser ehemaliger Bürgermeister Henning Scherf, der mich besonders zu der Ausstellungsidee inspiriert hat. Das war so etwa vor zwei Jahren, wir hatten schon verschiedene Maßnahmen zum demografischen Wandel bei Mercedes in Bremen initiiert. So gründeten wir beispielsweise im Jahr 2012 ein Team, das auf Basis von Altersstrukturanalysen als Impulsgeber für strategische Personalumbauprozesse fungiert. Wir waren also an verschiedenen Stellen bereits mit der Auseinandersetzung um Altersbilder in Berührung gekommen.

*Was ist das wesentliche Ziel der Ausstellung? Was sollen die Besucher aus der Ausstellung mitnehmen?*

— SV: Ziel ist es, eine Einstellungsänderung in der Bevölkerung zu erreichen. Wir wollen die Negativaussage des Alterns abschaffen, die davon ausgeht, dass Altern automatisch Abbauprozesse mit sich bringt. Dies ist wissenschaftlich falsch. Vielmehr bestimmt unsere Einstellung unser Leben. Ersetzen wir diese negativen Assoziationen zum Thema Altern durch eine differenziertere, positive Sichtweise, die Abbau- und Wachstumsprozesse gleichermaßen beschreibt, kommt es zu einer Einstellungsänderung und damit zu einem positiven Lebensverlauf mit vermehrten Wachstumsprozessen – gerade auch im Alter.



**Heino Niederhausen ist ...**

Personalleiter im Mercedes-Benz Werk Bremen, das wiederholt für innovative Ansätze des Personalmanagements ausgezeichnet wurde. Zudem ist er Projektleiter der Mercedes-Benz-weiten Demografie-Initiative YES (Young and Experienced together Successful).

**Prof. Dr. Sven C. Voelpel ist ...**

Gründer des WDN - WISE Demografie Netzwerk und Professor of Business Administration an der Jacobs University Bremen.

— HN: Zwar gibt es inzwischen aus verschiedenen wissenschaftlichen und öffentlichen Institutionen heraus Bestrebungen, das Altersbild in der Gesellschaft auf Basis neuer Erkenntnisse zu ändern. Dies wird jedoch häufig über aufklärende Informationsmaterialien und Broschüren versucht, deren Reichweite begrenzt ist.

Unser Ansatzpunkt war es, ein Medium zu schaffen, das sich auf unterhaltsame Weise der Thematik des Älterwerdens nähert. Eine Mitmachausstellung, bei der der Besucher selbst an verschiedenen kreativ und interessant gestalteten Stationen erfahren kann, welche Chancen das Alter bietet, regt zum Nachdenken an, ohne dabei belehrend zu wirken. Ich denke, dass in der didaktisch cleveren Vermittlung eines zeitgemäßen Altersbildes der Schlüssel zu einer positiveren Grundhaltung zum Alter liegt. Unsere eigenen Mitarbeiter sind dabei eine wichtige Zielgruppe, die wir über diesen neuen Zugangsweg erreichen möchten und der wir ein positives Selbstbild vermitteln möchten – unabhängig vom jeweiligen Alter.

*Herr Niederhausen, warum Mercedes-Benz? Es gehört ja nicht eben zum Kerngeschäft eines Autobauers, Ausstellungen zu konzipieren ...*

— Erfreulicherweise haben wir in all unseren deutschen Werken nur eine sehr geringe Fluktuation, was gleichzeitig bedeutet, dass auch Mitarbeiter mit einer fortgeschrittenen Erwerbsbiografie noch bei uns im Automobilbau tätig bleiben wollen. Das ist sicher eine Herausforderung, gleichzeitig aber eine große Chance.

Wichtig ist uns, die Mitarbeiter in der Nutzung ihrer Fähigkeiten zu unterstützen – ungeachtet ihres Geburtsdatums. Ich bin davon überzeugt, dass Motivation dabei eine Schlüsselrolle spielt. Aus diesem Grund haben wir eine Sensibilisierung zum Thema Demografie als einen wesentlichen Baustein in eine Mercedes-Benz-weite, übergeordnete Führungskräfteinitiative integriert. Sie umfasst den gesamten Bereich Mercedes-Benz Produktion, dem Herr Schäfer vorsteht. Hier nutzen wir die Ausstellung als Aktionsplattform, um die eigene Haltung zum Alter zu hinterfragen, die sich letztlich auch im Führungsverhalten niederschlägt.

*Die Ausstellung ist Teil einer groß angelegten Demografie-Initiative von Mercedes-Benz. Das Projekt YES steht für Young and Experienced together Successful. Herr Voelpel, welche Stärken bringen die jüngeren, welche die älteren Mitarbeiter ein? Ist das wissenschaftlich belegbar?*

— Jüngere und ältere Mitarbeiter ergänzen sich optimal. So bringen die Jüngeren oft neues in der Ausbildung erworbenes Wissen mit, höheren Enthusiasmus und mehr innovative Ideen.



#### Demografie-Initiative YES

Bei der Mercedes-Benz-weiten Demografie-Initiative YES handelt es sich um einen umfassenden Ansatz, der auf einen Paradigmenwechsel zielt und strategische, strukturelle und kommunikative Maßnahmen beinhaltet.

Die Älteren verfügen hingegen über Erfahrungswissen, emotionale Stabilität und Urteilskraft. Diese wirken sich wiederum nützlich auf die Ideen aus. Beide Gruppen zusammen bilden ein optimales Netzwerk, um diese Ideen gemeinsam umzusetzen.

Wissenschaftlich belegen konnten wir dies in zahlreichen vom Bundesministerium für Bildung und Forschung, der Deutschen Forschungsgemeinschaft und der VolkswagenStiftung geförderten Projekten.

*Herr Niederhausen, wie sind Ihre Erfahrungen mit den jeweiligen Potenzialen von Jungen und Erfahrenen?*

— Ausgesprochen positiv. Ich will Ihnen ein Beispiel dafür geben. Im Mercedes-Benz Werk Bremen bereiten sich seit einigen Jahren erfahrene Mitarbeiter, die schon lange im Unternehmen sind, Seite an Seite mit jungen Auszubildenden auf neue Berufsbilder vor und drücken sogar gemeinsam die (Berufs-)Schulbank. Die erfahrenen Mitarbeiter haben bereits vor vielen Jahren eine erste Berufsausbildung, z. B. zum Kfz-Mechaniker, absolviert und sind extrem motiviert, gemeinsam mit den jungen Azubis zu lernen, die gerade ihren Schulabschluss in der Tasche haben. Das Ziel beider Gruppen ist gleich: einen Abschluss zu erlangen, der sie für den Zukunftsberuf Werkzeugmechaniker qualifiziert. Diesen Ansatz nennen wir „intergenerationelle Qualifizierung“ oder kurz „IQ“.

*Mit welchem Gefühl betrachten Sie die demografische Entwicklung in Deutschland: Panik, Gelassenheit, Hoffnung...?*

— SV: Gelassenheit und Hoffnung, denn mit der WISE Research Group konnten wir Lösungen für diese Herausforderungen erarbeiten, die dann durch das WDN in der Praxis Anwendung finden.

— HN: Ich denke, dass im demografischen Wandel tatsächlich vor allem die Chance liegt, Dinge neu zu denken und anders zu machen. Wir sollten uns von althergebrachten Denkweisen in Kategorien wie „Alt“ und „Jung“ lösen und die Möglichkeit nutzen, die Zukunft und unseren Umgang mit Alter neu zu definieren und zu gestalten.

*Wie können sich Unternehmen auf den demografischen Wandel vorbereiten?*

— HN: Ich denke, es wäre vermessen, ein Patentrezept zu empfehlen. Soweit ich weiß, gibt es keins. Die Erfordernisse variieren von Branche zu Branche und von Unternehmen zu Unternehmen. Sehr wichtig ist es, die Strategie auf Basis von Fakten aufzubauen und

weniger auf „gefühlten“ Zuständen. Zudem suchen wir stets die Nähe zu den führenden Experten, um zu lernen, und sind Unterstützer verschiedener wissenschaftlicher Arbeiten, die sich mit der Zusammenarbeit von jungen und erfahrenen Mitarbeitern befassen.

— SV: Im WDN entwickelten wir seit der Gründung des Netzwerkes beim World Business Dialogue im Jahre 2007 mit Partnern wie unter anderem ArcelorMittal, Mercedes-Benz sowie mit der Allianz, der Deutschen Bank, der Deutschen Bahn, EnBW und Vorwerk handfeste Lösungen für die Herausforderungen des demografischen Wandels. Diese Unternehmen sind also bestens gerüstet.

*Herr Voelpel, welche wichtigen Fragen rund um das Thema Alter hat die Forschung noch nicht geklärt?*

— Je mehr Fragen beantwortet werden, desto mehr neue Fragen entstehen. Das ist das Faszinierende an der Forschung. Unsere Arbeit ist damit nie abgeschlossen, sondern ein sich stets weiterentwickelnder, verbessernder Prozess. Damit werden wir die Qualität unseres Arbeitens und Lebens auf eine heute nicht vorstellbare Art und Weise erhöhen.

*Die Ausstellung spricht den Einzelnen an: „Dein Alter, Dein Potenzial, Dein Team...“ Wie wichtig ist es aus Ihrer Sicht, den Einzelnen für das Thema Alter zu sensibilisieren, und was muss sich*

*ggf. in der Politik, der Wirtschaft und der Gesellschaft insgesamt ändern?*

— SV: Die Besucher der Ausstellung werden ihre Einstellung zum Thema Altern ändern. Ihre neue Meinung werden sie mit in ihren Job und ihr Privatleben nehmen. So verbreitet sie sich immer mehr in der Gesellschaft und wird auch ihren Weg in die Politik und die Wirtschaft finden.

— HN: Ich denke auch, dass das Umdenken auf breiter gesellschaftlicher Ebene der Schlüssel zum Erfolg ist. Deshalb haben wir uns auch bewusst entschieden, die Ausstellung öffentlich zu machen. Solange man als Unternehmen lediglich einzelne Maßnahmen aufsetzt, wird kein nachhaltiges Umdenken in der Belegschaft erreicht.

*Auf welche Ausstellungsinhalte freuen Sie sich besonders?*

— HN: In der Zeit seit der ersten Idee zur Ausstellung habe ich mich sehr intensiv mit allen Inhalten befasst, sodass es mir inzwischen schwerfällt, einen Favoriten auszuwählen. Besonders freut

**„Alter ist Kopfsache. Und ich freue mich dabei natürlich über jeden einzelnen Besucher, der sein Leben und das seiner Kollegen, Mitarbeiter, Freunde und Bekannten verändert.“**

mich allerdings, dass der Team-Generator Eingang in die Ausstellung gefunden hat. Diese Idee ist in einer der frühen Brainstorming-Phasen gemeinsam mit meinen Mitarbeitern entstanden und ehrlicherweise war auch ich nicht ganz unbeteiligt. In seiner frühen Form ging es dabei darum, gemeinsam als Team ein Pferd von einem Hochhausdach herunterzuholen. Fragen Sie mich nicht, wie das Pferd da hinaufgekommen ist. Der Besucher darf auf jeden Fall gespannt sein, welche Aufgaben ihn statt der Rettung eines Pferdes nun erwarten.

— SV: Auf den Kern der Ausstellung: den Kopf. Denn Alter ist Kopfsache. Und ich freue mich dabei natürlich über jeden einzelnen Besucher, der sein Leben und das seiner Kollegen, Mitarbeiter, Freunde und Bekannten verändert.

*Ihr Tipp für den Ausstellungsbesuch?*

— HN: Mit offenen Sinnen in die Ausstellung hineingehen und alle Exponate intensiv erleben. Es wird sich etwas verändern.

— SV: Nehmen Sie sich Zeit, um den Eindrücken der Ausstellung Raum zu geben und sie im Geiste zu reflektieren. Diese Zeit werden Sie mehr als doppelt zurückbekommen! ☺