

24.03.15 NEUE STUDIE

## So werden Sie richtig alt – und bleiben dabei fit

Eine neue Studie zeigt: 75-Jährige sind heute geistig deutlich fitter und mit ihrem Leben zufriedener als Gleichaltrige vor 20 Jahren. Ein Grund für diese Entwicklung: das gestiegene Bildungsniveau.

Von Norbert Lossau

Foto: dpa



Die Deutschen werden so alt wie nie zuvor – und viele halten sich selbst im hohen Alter erstaunlich fit

Die Deutschen werden nicht nur immer älter, auch ihre geistige Leistungsfähigkeit bleibt im Alter länger erhalten als noch vor 20 Jahren. Das ist das erfreuliche Ergebnis einer gemeinsamen Studie mehrerer Berliner Forschungseinrichtungen, das in der Fachzeitschrift **"Psychology and Aging"** veröffentlicht wird. Beteiligt waren Wissenschaftler der **Humboldt-Universität**, der **Charité**, des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung sowie das Sozio-oekonomische Panel (**SOEP**).

Die Generation der heute 75-Jährigen zeichnet sich überdies durch ein höheres Wohlbefinden aus und ist insgesamt zufriedener mit dem Leben als die Studienteilnehmer der gleichen Altersgruppe vor zwei Jahrzehnten.

"Die Zugewinne, die wir an kognitiver Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden gemessen haben, sind beträchtlich und von großer Bedeutung für die Lebensqualität im Alter", kommentiert Leibniz-Preisträger Ulman Lindenberger, Direktor am Forschungsbereich Entwicklungspsychologie am **Max-Planck-Institut für Bildungsforschung**.

Diese positive Entwicklung führen die Wissenschaftler auf bessere soziokulturelle Faktoren zurück, wie beispielsweise das durchschnittlich höhere Bildungsniveau. Die Forscher fanden bei den Senioren auch eine bessere körperliche Fitness als bei früheren Untersuchungen. Sie vermuten, dass auch dies und die damit verbundene höhere Selbstständigkeit zum gesteigerten Wohlbefinden im Alter beitragen.

"Wir rechnen jedoch damit, dass die beobachteten positiven Effekte auf die geistige Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden am Lebensende deutlich abnehmen", sagt Denis Gerstorff, Professor für Entwicklungspsychologie am Institut für Psychologie der Humboldt-Universität.

Nach einem Zuwachs an guten Lebensjahren sei nach wie vor mit einem schnellen und deutlichen Nachlassen der Leistungsfähigkeit am Lebensende zu rechnen. Das belegten Studien von Gerstorff, in denen die letzten Lebensjahre von älteren Menschen betrachtet werden.

Auch wer gesund at wird und lange körperlich wie geistig fit bleibt, wird dies nicht ewig sein. Eine gesunde Lebensführung und die richtigen Gene können ein langes, gesundes Leben ermöglichen. Der Tod lässt sich jedoch mit keiner Prävention aufhalten.

### Nicht nur eine Frage des Schicksals

Noch vor vier Jahrzehnten gingen Forscher davon aus, dass die biologischen Alterungsprozesse und das individuell erreichbare Lebensalter in erster Linie genetisch festgelegt sind. Ob man bis ins hohe Alter rüstig und geistig rege sein kann oder nicht, wäre demnach schlicht eine Frage des Schicksals.

Diese Ansicht hat sich mittlerweile grundlegend gewandelt: Aus unzähligen Studien zu diversen, das Leben verkürzenden Krankheiten ergibt sich die Erkenntnis, dass unsere Lebensweise den Alterungsprozess doppelt so stark beeinflusst wie die genetische Disposition.

Es liegt also zu einem großen Teil in unserer eigenen Hand, wie alt wir werden können. Doch auch das gesündeste Leben ist natürlich noch keine Garantie dafür, gesund alt zu werden. Ist gibt natürlich auch Erkrankungen (oder Unfälle), die alle Vorsorge nicht verhindern kann.

Dass die Ernährung einen großen Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden und das Risiko für bestimmte Erkrankungen hat, ist allgemein bekannt, ja geradezu eine Binsenweisheit. Am meisten Lebenszeit raubt den Menschen statistisch gesehen der Konsum von Zigaretten, Alkohol

und rotem Fleisch. Das belegen viele Studien. Unbestritten ist auch, dass starkes Übergewicht als Folge von zu kalorienreicher Ernährung ein Toprisiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist.

### **Kalorienreduktion verlängert das Leben**

Tierstudien belegen, dass Nahrungsreduktion das Lebensalter erhöht. Das lässt sich zwar nicht so einfach auf den Menschen übertragen, doch es gibt Indizien dafür, dass Kalorienreduktion auch hier das Leben verlängert.

Auf der japanischen Insel Okinawa werden Menschen so alt wie sonst nirgendwo. Dort haben die Bewohner bereits als Kinder gelernt, sich niemals zu überessen. Stets bleiben rund 30 Prozent des Magens leer.

Doch die richtige Ernährung ist nicht alles. Sie ist allenfalls eine notwendige, aber keine hinreichende Voraussetzung für das gesunde Erreichen eines hohen Alters. Der Münchner Arzt und Ayurveda-Experte Ulrich Bauhofer weiß, welche weiteren Faktoren eine zentrale Rolle spielen. Neben der Ernährung seien dies Bewegung, Regeneration, Entgiftung sowie insbesondere Stressmanagement und Lebensfreude.

Dass Stress nicht gesund ist und ein konstant stressreiches Leben das Altwerden gewiss nicht fördert, ist allgemein bekannt. "Ein Viertel bis ein Drittel der Bevölkerung fühlt sich ausgebrannt", sagt Bauhofer und hat eine Erklärung für diesen misslichen Zustand: "Als die Menschen noch Jäger und Sammler waren, gab es bei der plötzlichen Konfrontation mit einem wilden Tier nur zwei Möglichkeiten: kämpfen oder davonlaufen.

### **Täglicher Stress-Reflex macht krank**

Das ist die klassische Stress-Situation, und der Körper zeigt die sogenannte Fight-or-flight-Reaktion. Da werden Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und in einer zweiten Stufe Cortisol ausgeschüttet und energetische Reserven mobilisiert."

Der Urmensch kam allerdings nicht täglich in eine solche Stress-Situation. Beim modernen Menschen wird hingegen der Stress-Reflex tagtäglich in vielen Alltagssituationen ausgelöst – beim Autofahren etwa oder bei der Arbeit am Büroschreibtisch.

"Unser Leben steht in diesen Fällen in der Regel nicht auf dem Spiel", sagt Bauhofer. "die dann mobilisierten Energiereserven können also vom Körper gar nicht ausgegeben werden. So entsteht im Körper ein Energiestau. Das macht auf Dauer krank." Aus einem ursprünglich sinnvollen Reflex ist also ein Krankmacher geworden.

Der richtige Umgang mit Stress wichtig. Er lässt sich nicht vermeiden, doch jeder muss für die notwendigen Regenerationszeiten sorgen. Zuallererst bedeutet dies, ausreichend lange zu schlafen.

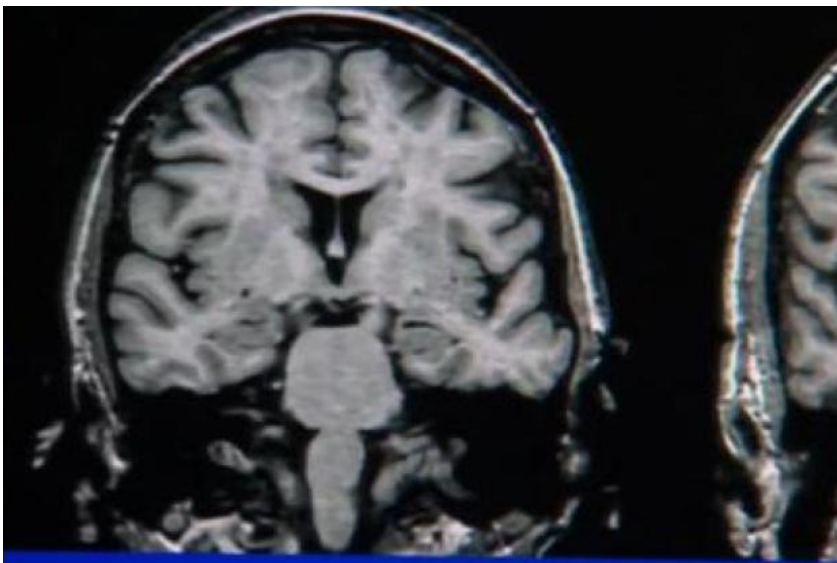
### **Durchschnittliche Schlafdauer hat sich verringert**

"Der Schlaf ist einer der wichtigsten regenerativen Prozesse des menschlichen Körpers", betont Bauhofer. Dabei sei es erschreckend, dass sich die durchschnittliche Schlafdauer in Deutschland in den vergangenen Jahren dramatisch verringert habe.

Vor gut zehn Jahren haben die Menschen im Mittel noch eine Stunde länger geschlafen. Für diesen Trend gibt es sicher verschiedene Gründe. Die intensive Nutzung von elektronischen Medien und sozialen Netzwerken ist dabei nur ein Aspekt.

Die am kommenden Wochenende anstehende Umstellung auf die Sommerzeit bedeutet für viele Menschen zunächst einmal zusätzlichen Stress. Das Vorstellen der Uhren um eine Stunde bedeutet schließlich zunächst einmal eine Stunde weniger Schlaf. Der Körper und seine innere Uhr brauchen ein paar Tage, um sich auf die neue Zeit einzustellen.

Versuchen Sie also zusätzlichen Stress besonders an diesem Wochenende zu vermeiden, und seien Sie am Montagmorgen auf dem Weg zur Arbeit besonders vorsichtig. Nach einer Zeitumstellung, so zeigt es die Statistik, steigt die Zahl der Verkehrsunfälle.



10.01.2013 0:46 min.

Quelle: dapd

In der vom "Journal of Neuroscience" Magazin veröffentlichten Studie, weisen bilingual aufgewachsene im hohen Alter bessere kognitive Fähigkeiten auf als einsprachig aufgewachsene Gleichaltrige.

© Berliner Morgenpost 2015 - Alle Rechte vorbehalten

**P.S.: Sind Sie bei Facebook? Dann werden Sie Fan von der Berliner Morgenpost.**