



Als Jeanne Calment geboren wird, ist das Deutsche Kaiserreich gerade einmal vier Jahre alt. Als sie heiratet, richtet Athen die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit aus und Wilhelm Conrad Röntgen präsentiert seine neuartigen X-Strahlen. Als Calments Tochter stirbt, gewinnt Gastgeber Italien die erste Fußballweltmeisterschaft in Europa und Donald Duck ist zum ersten Mal in einem Film zu sehen. Als ihr Mann stirbt, wird die Deklaration der Vereinten Nationen unterzeichnet und das Manhattan-Projekt zum Bau einer Atombombe läuft an. Als ihr Enkel stirbt, wird John F. Kennedy ermordet und Konrad Adenauer gibt das Amt des Bundeskanzlers auf. Und als Jeanne Calment schließlich am 4. August 1997 im Alter von 122 Jahren und 164 Tagen selbst stirbt, geht sie in die Geschichte ein als der nach offiziellen Angaben am ältesten gewordene Mensch, der je gelebt hat.

Die Französin hat nicht nur lange, sondern bis zum Schluss auch recht gut gelebt. Dank ihres wohlhabenden Mannes musste sie sich nie ums Geld sorgen. Sie verbrachte viel Zeit mit Opernbesuchen und Klavierspielen, aber auch – ungewöhnlich für eine Frau Anfang des 20. Jahrhunderts – mit sportlichen Aktivitäten wie Tennis, Schwimmen und Radfahren. Noch im Alter von 85 Jahren begann sie zu fechten. Erst mit 110 zog sie in ein Pflegeheim.

In vielerlei Hinsicht steht Jeanne Calment nicht stellvertretend für die meisten anderen Hochbetagten. Doch ganz so ungewöhnlich ist ihre Geschichte auch wieder nicht. Immer mehr Menschen erreichen eine Lebensspanne von 100 oder mehr Jahren – und bezeichnen sich dennoch als zufrieden, allerlei Gebrechen zum Trotz.

Noch als 102-Jähriger schaffte der Radsportler Robert Manchand 22,547 Kilometer in der Stunde

Sind die ersten 100 Jahre erst einmal gemeistert, kann man sich offenbar ganz gut arrangieren mit dem Leben. Auch wenn es für Jüngere schwer vorstellbar wirkt: Selbst in hohem Alter lassen sich im Alltag Zufriedenheit und Erfüllung finden. Wissenschaftlich belegt haben das unter anderem die beiden Heidelberg-Hundertjährigen-Studien, für die in den Jahren 2001 und 2013 etwa hundert Menschen im Alter von mindestens 100 Jahren befragt wurden. Die Bilanz hat Christoph Rott von der Uni Heidelberg, Psychologe und einer der Projektleiter, überrascht: „Insgesamt sind Hundertjährige mit ihrem Leben recht zufrieden“, sagt Rott. „Das habe ich mir vorher so auch nicht vorgestellt.“

Wie aber gelingt es, in hohem Alter mit seinem Leben klarzukommen? Was macht ein „gutes Leben“ jenseits der Hundert aus? In den bisher gefundenen Antworten auf diese Fragen liegen zwei entscheidende

de Lehren: Erstens bedeutet gelingendes Altern für die „Centenarians“ etwas ganz anderes, als Wissenschaftler lange gedacht haben. Und zweitens können auch Jüngere von der Lebenskunst der Hochbetagten lernen.

An Vorbildern mangelt es jedenfalls nicht. Etwa 17 000 Menschen im Alter von mindestens 100 Jahren leben derzeit in Deutschland. Um die Jahrtausendwende waren es nicht einmal 6000. „Die Frage, wie ein gutes Leben in sehr hohem Alter gelingt, betrifft nicht mehr nur einige Wenige“, sagt Alexandra Freund von der Universität Zürich. Die Entwicklungspsychologin konzentriert ihre Forschung auf das hohe Erwachsenenalter.

Doch die guten Nachrichten über die zahlreichen und im Durchschnitt zufriedenen Hochbetagten dürfen nicht darüber hinwegtäuschen, dass Altern meist noch immer mit Gebrechlichkeit und Verlusten einhergeht. „Altwerden bedeutet, eine verdammte Sache nach der anderen aufzugeben“, schimpft der 86-jährige amerikanische Psychotherapeut Irvin Yalom in seinen kürzlich erschienen Memoiren „Becoming Myself“. Als Hundertjähriger aus dem Fenster steigen und verschwinden, und dann noch mit Freunden um die halbe Welt reisen – das funktioniert als Idee für einen Bestseller, aber nur höchst selten im wahren Leben. Viele Menschen in diesem Alter wären froh, überhaupt noch alleine laufen zu können. Nur ein Drittel der Befragten schaffte das in der Heidelberg-Studie. 80 Prozent waren Pflegefälle.

Und die meisten Freunde eines Hundertjährigen dürften bereits gestorben sein. Diese Verluste seien „eines der wenigen Dinge im Leben, an die man sich nicht leicht gewöhnt“, sagt Alexandra Freund. Immerhin jedoch wies in der zweiten Heidelberg-Hundertjährigen-Studie etwas mehr als die Hälfte der Teilnehmer keine oder nur geringe kognitive Einschränkungen auf. In der ersten Untersuchung im Jahr 2001 hatte dieser Anteil lediglich bei 41 Prozent gelegen. „Das zeigt, dass wir uns aufer um die geistigen verstärkt um die körperlichen Fähigkeiten der Hochbetagten kümmern müssen, wenn wir deren Funktionsfähigkeit im Alltag erhalten wollen“, sagt Rott. Er plädiert für gezieltes Krafttraining für die sehr alten Menschen, um deren Mobilität zu erhalten. Im Schnitt litt jeder der Befragten unter vier Krankheiten, darunter oft solche, die im Alltag erhebliche Einschränkungen bedeuten, etwa schmerzhafte Arthrose.

An der allgemeinen Gebrechlichkeit sehr alter Menschen ändern auch Ausnahmen wie Jeanne Calment oder ihr Landsmann Robert Manchand nichts. Der 191 geborene Radsportler stellte im Januar einen – bis dahin nicht einmal existierenden – Rekord in der Klasse der Über-105-Jährigen auf: 22,547 Kilometer in 60 Minuten. Als 102-Jähriger hatte er sogar noch knapp 27 Kilometer in dieser Zeit geschafft.

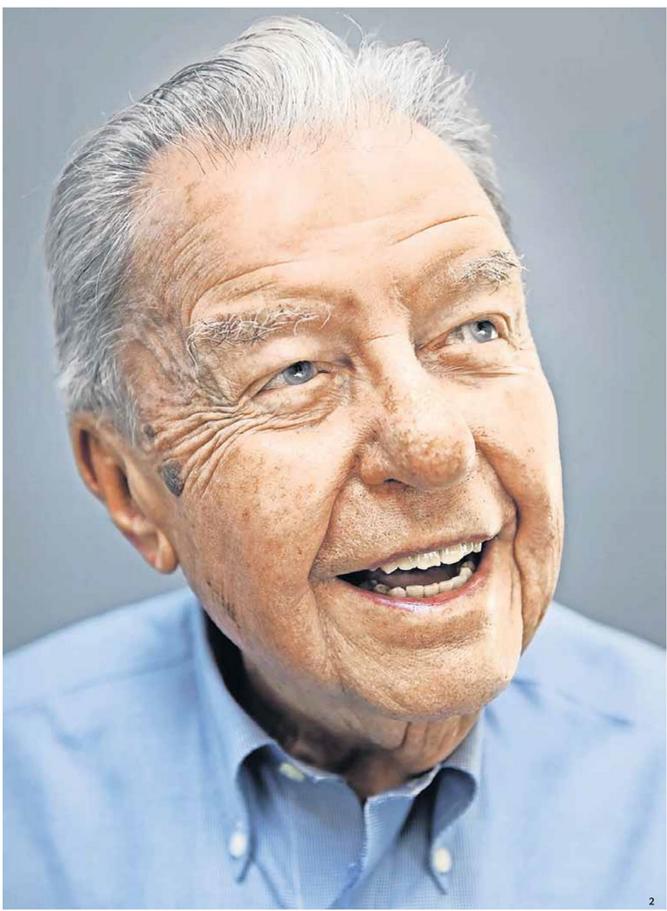
Dabei sei das Radfahren nicht einmal das Schwierigste, wird Marchand zitiert. Die größte Herausforderung bestehe vielmehr darin überhaupt 100 Jahre lang zu leben. Das gelingt nur dem, der physisch wie psychisch „eine gewisse Widerstandskraft mitbringt“, wie Freund sagt. „Wir haben da eine Positiv-Selektion.“ Wer ein Leben in Trübsinn verbracht hat, der hat eine weit geringere Wahrscheinlichkeit, die 100 zu erreichen. Übrig bleiben die Optimisten.

Damit lässt sich, leicht verkürzt, auch die Zufriedenheit vieler Hochbetagten erklären. Ähnlich verhält es sich mit körperlichen Risikofaktoren. Menschen mit einer Neigung zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben meist früher. „So lautet eine britische Studie zufolge bei mehr als 20 Prozent der 80- bis 84-jährigen die Todesursache „Herzinfarkt“. Der Anteil der Herzinfarkt-Toten unter denjenigen, die im Alter von 100 oder mehr Jahren gestorben waren, betrug dagegen nicht einmal neun Prozent, schreibt ein Team um Catherine Evans vom Londoner King's College im Fachmagazin *Plos Medicine*. In der ebenfalls kürzlich erschienenen Studie der Todesursachen der mindestens 100-Jährigen, „Alterschwäche“ oder „Lungenentzündung“.

Was hilft? Zigaretten, Portwein und Olivenöl – oder das Tragen von Spitzenunterwäsche?

An Ratschlägen, wie man es bis in dieses hohe Alter schafft, mangelt es nicht. Aus wissenschaftlicher Sicht abenteuerlich – dafür unterhaltsam – sind die Tipps der Experten in eigener Sache: Sehr alte Menschen, die ihre lange Lebensdauer zum Beispiel zurückführen auf die beständige Zufuhr von Zigaretten, Portwein und Olivenöl (Jeanne Calment) oder auf ihre Überzeugung, nie zu alt für Spitzenunterwäsche zu sein (Susannah Mushatt Jones aus den USA, geboren 1899, gestorben 2016 als der zu dieser Zeit älteste lebende Mensch).

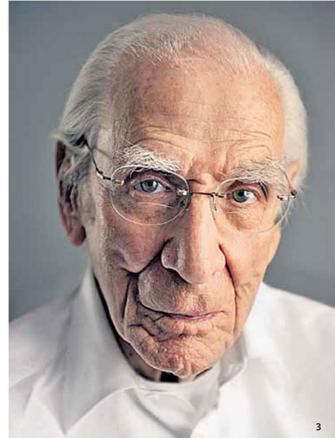
Demgegenüber klingen die wissenschaftlich zumindest halbwegs abgesicherten Tipps ebenso langweilig wie althergebrachten klüger. So freut sich beispielsweise ein gelingendes Leben heißt nicht, dass man vor Gesundheit strotzt. Das ist schlecht nicht realistisch“, sagt die Psychologin Alexandra Freund. Stattdessen zeigen die Beispiele etwa der Heidelberg-Hundertjährigen-Studie: Auch wer als Hochbetagter nicht mehr wandern, Klarnette spielen oder mit den Urenkeln herumtoben kann, ist unter Umständen im Reinen mit sich und der Welt. „Das ist etwas, was wir uns Jüngere nur schwer vorstellen können: keine Aktivität und trotzdem eine positive Lebens Einstellung haben“, sagt Rott. Andererseits: Kann sich ein Siebenjähriger vorstellen, den ganzen Tag lang still auf einem Stuhl zu hocken und sich zu konzentrieren, wie es in vielen Fällen 20 Jahre später das Normalste der Welt für ihn sein wird? Offenbar zählt es nicht



Alt, weise und zufrieden

Etwa 17 000 Menschen in Deutschland sind älter als 100 Jahre – und ihre Zahl steigt stetig. Viele von ihnen sind mit ihrem Leben zufrieden. Von ihnen können auch Jüngere lernen, wie man erfolgreich altert

TEXT: KATRIN BLAWAT, FOTOS: KARSTEN THORMAEHLÉN



ten Blauen Zonen leben statistisch gesehen jeweils besonders viele Hundertjährige. Eine gemüse- und fischlastige Ernährung sowie ein aktiver Lebensstil kommen als nächstliegende Erklärungen in Frage – wäre da nur nicht die ungewöhnlich hohe Zahl an Übergewichtigen im italienischen Langlebigen-Hotspot Acciaroli. Was die Blauen Zonen wirklich auszeichnet, darüber rätseln die Forscher noch.

Auch in anderer Hinsicht machen Hundertjährige es der Wissenschaft nicht leicht: Sie sind zufrieden mit ihrem Leben. Ihr Optimismus übertrifft in der Heidelberger Studie sogar den von Sechzigjährigen. Und obwohl viele Hochbetagte immer wieder mal Sätze aufseren wie „Es reicht“, zeigten immerhin drei Viertel von ihnen noch deutlich Lebenslust und -mut.

Was eigentlich gar nicht sein dürfte. Zumindest dann nicht, wenn man dem Modell des erfolgreichen Alterns folgt, das die amerikanischen Gerontologen John Rowe und Robert Kahn Ende der 1990er-Jahre aufgestellt haben. Demnach altert erfolgreich, wer gesund ist, keine wesentlichen geistigen und körperlichen Funktionseinschränkungen zu beklagen hat und in soziale und gesellschaftliche Aktivitäten eingebunden ist. Tatsächlich erfüllen heute viele Menschen bei oder einige Jahre nach dem Eintritt ins Seniorenalter diese drei Bedingungen. In der neunten Lebensdekade aber nimmt statistisch gesehen die Gebrechlichkeit rapide zu. Gelingendes Altern an Gesundheit und Aktivität festzumachen – „das funktioniert nicht für Hundertjährige“, sagt der Heidelberg-Forscher Rott. „Von denen ist niemand gesund und aktiv, sondern alle sind sehr eingeschränkt und oft gebrechlich.“

Die Wirkung zum Leben wird wichtiger als objektiv vorhandene Ressourcen

Wenn viele Hochbetagte ihre Lebenssituation trotzdem als gut einschätzen, dann ist es oft aufgrund an der Wissenschaft, ihre Definition von gutem Altern zu überdenken. „Ein gelingendes Leben heißt nicht, dass man vor Gesundheit strotzt. Das ist schlecht nicht realistisch“, sagt die Psychologin Alexandra Freund. Stattdessen zeigen die Beispiele etwa der Heidelberg-Hundertjährigen-Studie: Auch wer als Hochbetagter nicht mehr wandern, Klarnette spielen oder mit den Urenkeln herumtoben kann, ist unter Umständen im Reinen mit sich und der Welt. „Das ist etwas, was wir uns Jüngere nur schwer vorstellen können: keine Aktivität und trotzdem eine positive Lebens Einstellung haben“, sagt Rott. Andererseits: Kann sich ein Siebenjähriger vorstellen, den ganzen Tag lang still auf einem Stuhl zu hocken und sich zu konzentrieren, wie es in vielen Fällen 20 Jahre später das Normalste der Welt für ihn sein wird? Offenbar zählt es nicht

eben zu den größten Stärken des Menschen, sich in andere Lebensphasen als die eigene einzufühlen.

Inzwischen aber haben die untersuchten Hundertjährigen die Forscher gelehrt: Nicht auf die noch verfügbaren körperlichen und geistigen Ressourcen kommt es hauptsächlich an, sondern vor allem auf die subjektive Bewertung der eigenen Situation. Damit die positiv ausfällt, sind drei Faktoren entscheidend, hat ein Team um Leonard Poon 2012 in der „Georgia Centenarian Study“ ermittelt: Zufriedenheit mit dem ökonomischen Status, ein hohes Glücksempfinden und ein als subjektiv gut eingeschätzter Gesundheitszustand. Letzterer, das betont Rott, hänge keineswegs immer mit objektiver Gesundheit zusammen. Und auch mit seiner finanziellen Situation kann man zufrieden sein, ohne dass dies eng mit dem tatsächlichen Konstand korrelieren muss.

In der Untersuchung von Poon und seinen Kollegen erfüllte fast die Hälfte der befragten Hundertjährigen die drei Kriterien, die dem neuen Modell zufolge gelingendes Altern ausmachen. Würden stattdessen Faktoren wie Gesundheit, hoher Funktionsstatus und Aktivität zugrunde gelegt, betrug die Trefferquote: null Prozent. „Es geht insgesamt um die Bewertung“, sagt Rott. „Die Einstellung zum Leben wird wichtiger als die objektiv vorhandenen Ressourcen. Das Beste aus ihrer Situation zu machen, das scheint den Hundertjährigen in herausragender Weise zu gelingen. Da können die Hochbetagten auch als Vorbild für Jüngere dienen.“

Und wie, bitte schön, lässt sich diese wohlwollende Einstellung in hohem Alter gewinnen? Eine große Rolle spielen offenbar Veränderungen in den persönlichen Zielen und Motivationen – zum Beispiel, sich von dem Gedanken an ein „immer mehr“ zu verabschieden. „Jüngere Menschen sind auf Zugewinn aus“, sagt Alexandra Freund. „Sie wollen etwas erreichen: einen Berufsabschluss, eine Familie, ein Haus.“ Hochbetagte hingegen, die im Lauf des Alters schon viele Verluste ertragen mussten, seien vor allem bestrebt, Vorhandenes zu bewahren. So freut sich beispielsweise im besten Fall ein Mensch, der früher gern gewandert und getraut hat, nun nur genossen hat, in hohem Alter vom Wohnungsfenster aus am Spiel des Sonnenlichts in den Blättern der Bäume. „Viele sehr alten Menschen gelingt es erstaunlich gut, diesen Wandel zu gestalten“, sagt Freund. Gelingendes Altern heißt also auch, sich weniger auf ein Ziel als Endzustand zu konzentrieren, als vielmehr auf den Weg dorthin. „Hochbetagte konzentrieren sich mehr darauf, was sie und wie sie es tun – das geht fast ein bisschen in Richtung Achtsamkeit“, so die Psychologin. Diese je nach Lebensphase unterschiedlichen Motivationen zeigen sich auch in Studien, in denen Probanden in mittlerem und in hohem Alter beginnen,

Sport zu treiben. Jüngere Menschen nennen als Motivation dann oft „Abnehmen“ oder „Fitter werden“. Alte Probanden dagegen berichteten vor allem von dem Spaß, den ihnen die Bewegung verschaffe – sie achten also mehr auf den Vorgang an sich. Dank dieser Strategie falle es ihnen auch leichter, am Ball zu bleiben, sagt Freund.

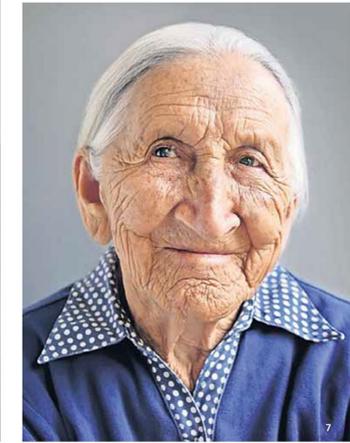
Die zweite wichtige altersbedingte Änderung in der Einstellungsbedingte Klugesortieren. Was und wer ist mir wirklich wichtig? Nur darauf wird die wenige verbliebene Kraft verwendet, auf alles andere lässt sich dann einigermaßen leicht verzichten. Oft hören die Psychologen von ihren hochbetagten Studienteilnehmern Sätze wie „Dafür ist mir meine Zeit zu schade. Ich mache nur noch, was ich will.“ Neben der wohlüberlegten Einteilung der eigenen Ressourcen verschafft diese Haltung auch eine große innere Freiheit, sagt Alexandra Freund: „Die Anerkennung von außen wird in hohem Alter wichtiger.“

Selbst im zweiten Jahrhundert ihres Lebens interessieren sich Menschen noch für die Zukunft

Wer an die 100 Jahre gelebt hat, dessen Blick ist oft geschärft für die eigenen Bedürfnisse und die Wege, diese zu befriedigen. Wohin dies dann führt, hängt zwar zum Teil von den individuellen Vorlieben und der Persönlichkeit ab. „Lag einem Menschen zum Beispiel immer viel daran, die Welt intellektuell zu durchdringen, dann beschäftigt sich dieser Mensch im hohen Alter vielleicht mit Philosophen, für die er früher nie die Zeit oder Geduld hatte“, sagt Freund.

Doch jenseits solch individueller Prioritäten stehen für die meisten Hochbetagten drei Hauptthemen im Vordergrund: zunehmend bedrohte Gesundheit, soziale Beziehungen, sowie generationenübergreifende Fragen. „Viele sehr alte Menschen machen sich Gedanken über den Zustand der Welt“, so die Forscherin. Im besten Fall schaffen die Hochbetagten also den Spagat, angesichts ihrer ins Bewusstsein drängenden Sterblichkeit die eigenen Bedürfnisse erster zu nehmen als in jungen Jahren – und gleichzeitig über den Tellerrand auf die übermächtige Generation zu blicken. So geben viele Teilnehmer der Heidelberg-Hundertjährigen-Studie an, gerne noch ein bestimmtes Familienfest, den Berufsabschluss ihres Enkels oder die Fertigstellung von dessen Haus erleben zu wollen. Die Ziele mögen sich ändern im letzten Lebensabschnitt und auf kürzere Zeiträume ausgerichtet sein. Doch ihren Platz haben Zukunftsvisionen auch noch im zweiten Lebensjahrhundert.

Deshalb ist es verfehlt, wenn manche Menschen bekunden, sie wollten sterben, ehe sie alt werden. Vielleicht ist nach dem ersten Hundert Jahren ja auch endlich das Schwierigste geschafft.



Lebensgeschichten

- (1) **Berta Maria Frieda Preiss aus Nidda, Hessen, geboren am 9. Mai 1912**
Sie ist das jüngste von fünf Kindern und kam schon früh „in Stellung“, zu ihrer Tante nach Nidda, um in Haus und Gastwirtschaft zu helfen. Dort lernte sie auch ihren Mann Karl kennen, mit dem sie bis Ende der 1970er-Jahre einen kleinen Lebensmittelhandlung betrieb. Noch bis ins hohe Alter war sie mit dem Rad unterwegs, bekoche die Familie, ihre Kinder und Enkel, bis sie fast hundert Jahre alt war. Heute geht sie immerhin noch regelmäßig in die Kirche und findet, man solle nichts übertreiben, wenn man so alt wie sie werden will.
- (2) **Edward J. Palkot aus Garden City, New York, geboren am 20. August 1913**
Edward Palkot, früher Direktor einer Personalabteilung, wartete in seiner beigen Limousine am Bahnhof von Garden City. „Ohne mein Auto wäre ich verloren“, sagt er, während er zu seinem Lieblingslokal fährt, dem Leo's. Die Fahrt geht auf seinem Golfklub vorbei, an dem Konzertpavillon, zu dem er heute Abend gehen wird, sowie an einem Tanklokal, wo er gut bekannt ist, weil er dort mit seiner neunundachtzigjährigen Partnerin Alice hinget. Seine Frau Anne starb 1998 an ALS, einer fortschreitenden Schädigung der motorischen Nervenenden. Inzwischen ist er glücklich, eine neue Liebe gefunden zu haben.
- (3) **Lukas Ammann aus München, geboren am 29. September 1912**
Der gebürtige Schweizer war der vermutlich älteste Schauspieler der Welt und ein echter Grandseigneur, der Weltgewandtheit, Still und Noblesse verkörperte. Er öffnete dem Besucher im eleganten Dreifelder und perfekt passender Krawatte die Tür zu seinem Apartment im Münchner Stadtteil Maxvorstadt. Dann erzählte der Sohn eines Sängers und eines Kunstmalers aus einem bewegten Leben als Fernseh- und Filmstar der 1960er- und 1970er-Jahre. Das waren noch Zeiten. Heute, so sagte Lukas Ammann kurz vor seinem Tod im Mai 2017, gäbe es kaum noch gute Fernsehserien. „Ich fühle mich oft uninspiriert.“
- (4) **Tonia Nola aus Silanus, Sizilien, geboren am 4. Februar 1914**
Tonia Nola hat immer in Silanus gelebt, einem Dorf am Fuße des Monte Arso auf Sardinien. Sie lebt mit der Familie ihres Sohnes, sie hat nie geheiratet und hat keine Kinder. Ihr ganzes Leben lang arbeitete sie als Haushaltshilfe. In ihren Zwanzigern arbeitete sie für einen pensionierten Offizier, der zum Zug der Tausend gehörte – einer Truppe von Freiwilligen, die unter dem italienischen Unabhängigkeitskämpfer Giuseppe Garibaldi 1860 auf Sizilien siegreich gegen die Armee der spanischen Bourbonen gekämpft hatte. Ihr Rat? „Hei-

ter und ohne Stress arbeiten, nicht neidisch sein und viel Meinstone essen.“

(5) **Kiichiero Nakajima aus Sapporo, Japan, geboren am 2. Februar 1914**
Er lächelt eigentlich immer – und noch ein bisschen mehr, wenn seine Enkel da sind. Obwohl er kein leichtes Leben hatte. In seiner Jugend war er Fischer, später Arbeiter in einer Eisenfabrik. Trotzdem fand er immer noch Zeit zu lesen, eine seiner Leidenschaften, und er ist stolz auf sein gutes Gedächtnis. Er kann noch gut für sich sorgen. Gerade hat er seine Schuhe auf Hochglanz poliert. Schließlich soll er gut aussehen, wenn er bald ehemalige Nachbarn in seinem Heimatort besucht.

(6) **Karl Otto Götz aus Niederbreitbach-Wolfenacker, geboren am 22. Februar 1914**
Ein Besuch bei dem Künstlerhepar Karl Otto und Karin Götz war immer ein Abenteuer. Sie ist seine zweite Ehefrau, vierundzwanzig Jahre jünger. Über vierzig Jahre lebten sie in einem abgelegenen Dorf im Westerwald. Karl Otto sollte eigentlich Textilingenieur werden, wandte sich aber der Kunst zu. Von 1959 bis 1979 unterrichtete er an der Düsseldorf Kunstakademie, er zählte zu den einflussreichsten Kunstprofessoren der Nachkriegszeit, Gerhard Richter und Sigmar Polke gehörten zu seinen Studenten. Er war Mitbegründer der als Informel bezeichneten Stilrichtung abstrakter Kunst. Obwohl fast erblindet, malte er bis zuletzt. Einhundert Kopien eines Werkes, das er zu seinem hundertsten Geburtstag schuf, waren binnen weniger Stunden verkauft. Er starb im August dieses Jahres.

(7) **Luz Pacifica Torres aus Vilcabamba, Ecuador, geboren am 23. November 1916**
Auch ihr Schwager ist über 100 Jahre alt, ihr Mann ist 2010 verstorben. Früher hat die Familie einen landwirtschaftlichen Betrieb bewirtschaftet. Das war harte Arbeit, die laut Luz allerdings zu ihrer Langlebigkeit mit beigetragen hat. Vielleicht liegt das Geheimnis aber auch in dem mysteriösen „Jachingo“ begründet, einem Gebrauchsgegenstand aus Eukalyptusblättern, Weinraute, Kampher und Schnaps besteht. Luz hat sechs Töchter und zwei Söhne. Bei der Zahl ihrer Enkel und Urenkel ist sie nicht ganz sicher. Wenigstens sind diese bei den Behörden ordentlich registriert. Anders als Luz, die offiziell gar nicht existiert. Der Weg zu ihrer Holzhitze am Berg ist nämlich so strapazös, dass bislang noch kein Beamter vorbeigekommen ist, um ihr einen Pass auszustellen.

Die Fotos und biografischen Texte stammen aus dem Bildband von Karsten Thormaehlén und Constanze Weis: 100 Jahre lebendig. Weisheit, Lachen. Knebeck, 2017, 120 Seiten, 25,95 €.