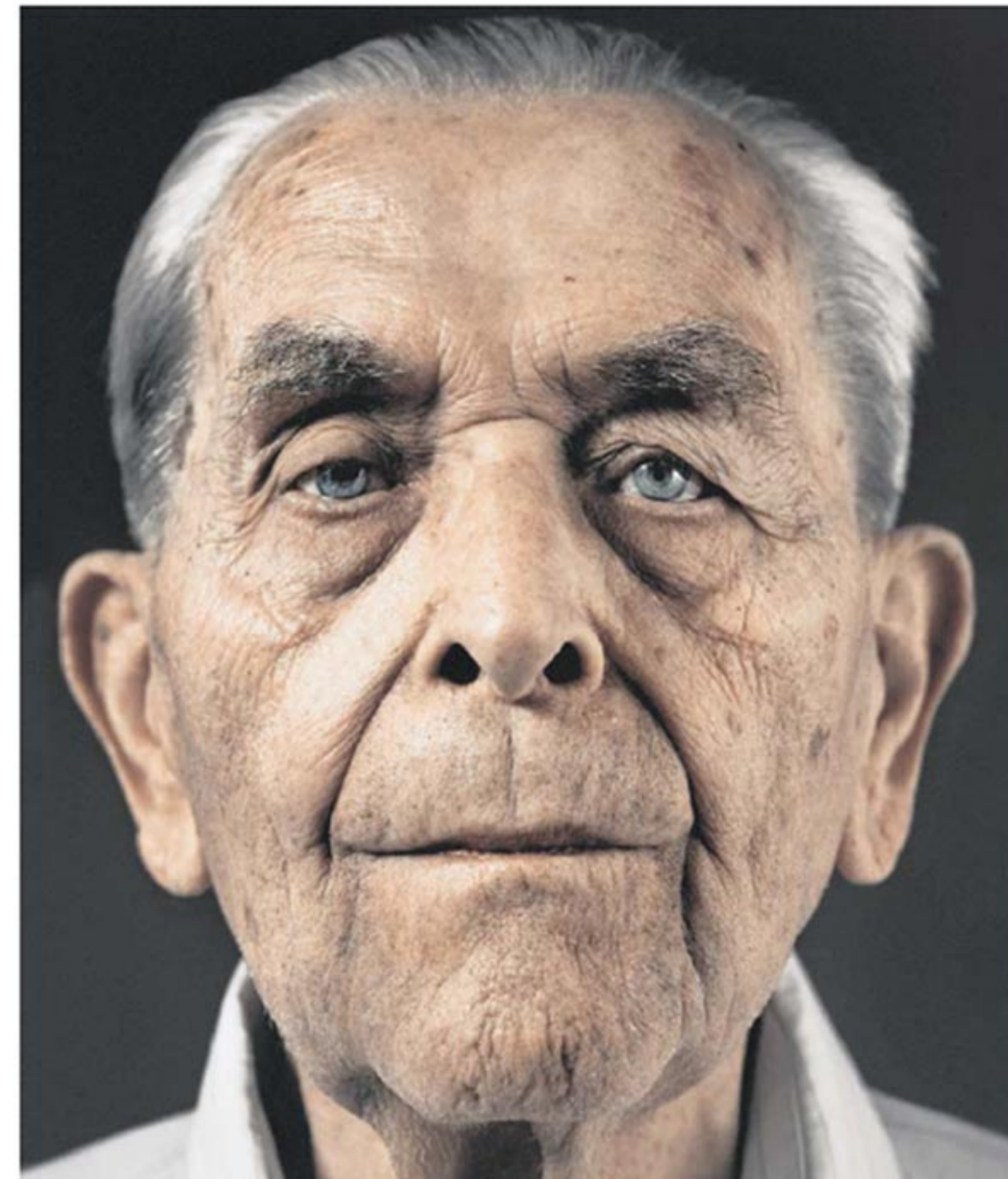




Margarete Boenke, 22. Januar 1907, hält es bis heute für ein Wunder, dass sie in der Jugend große Armut und im Zweiten Weltkrieg die Bombennächte in Stettin überlebt hat. Ihre Mutter hat sie bis zu deren 98. Geburtstag, ihre Tante bis zum 99. gefeiert. Tochter, Enkel und Urenkel sind ihre größte Freude. Und das Singen. „Ich weiß nicht, was soll es bedeuten“ ist ihr Lieblingslied.



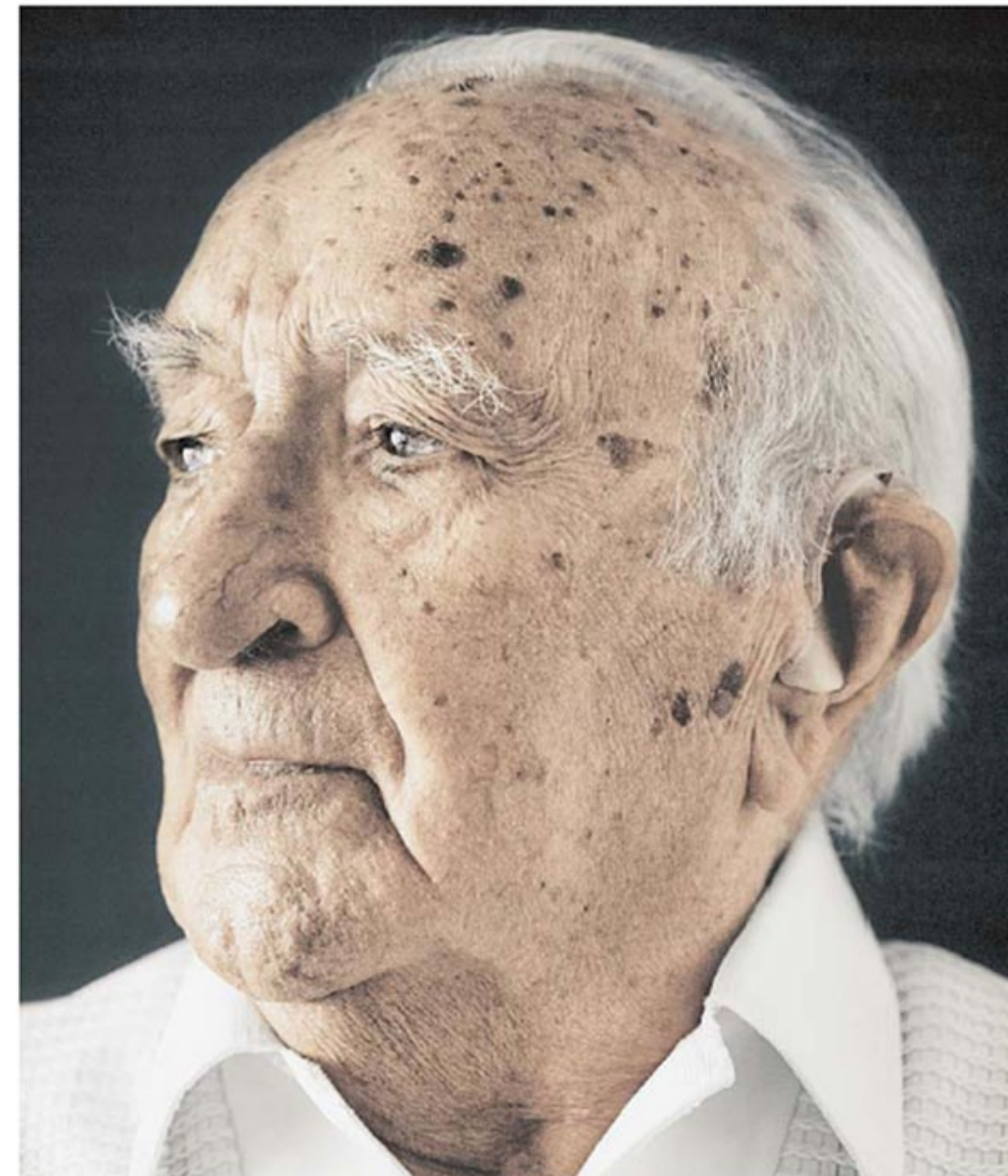
Willi Häuselner, 28. März 1907, kann sich noch erinnern, dass es in seiner Schulzeit an Kaisers Geburtstag frei gab. Als Sohn eines Schusters brachte er es zum Maschinenschlosser im Dynamitwerk von Siemens, wo er später seinen Meister machte. Im Krieg blieb ihm die Front erpart. 1952 wurde Wilhelm Häuselner Betriebsrat und blieb es, bis er 1972 in den Ruhestand trat. Geradliniger kann ein Berufsleben nicht verlaufen.



Hedwig Drange, 27. April 1902, feierte ihren 107. Geburtstag in einem Restaurant im Grünewald. Ausgegangen ist sie schon immer gern; Klavier hat sie gespielt und sich amüsiert. „Leider war mein Mann kein guter Tänzer“, informiert sie bis heute. „Aber eine Schwärche hat schließlich jeder Mensch. Hedwig Drange nimmt sich da nicht an.“ „Mein Leben lang habe ich alles erst auf die letzte Minute erledigt.“



Hedwig Knoll, 13. Mai 1907, hat zusehen können, wie ihre Familie wuchs und wuchs. Zu Tochter und Sohn gesellen sich sechs Enkel, 15 Urenkel und 18 Ururenkel. Ihr Lebensmotto sei immer das geblieben gewesen, sagen die Verwandten: „Keine Party hat sie ausgelassen.“ Im Alterheim hat Hedwig Knoll sogar noch einmal einen drei Jahre jüngeren Freund gefunden. Aber der ist inzwischen gestorben.



Erich Büttner, 3. November 1907, schwört auf Bienenhonig und Milch. Zwanzig Gläser pro Jahr beziehungsweise täglich einen halben Liter nimmt er zu sich, und das schon seit Lebensbeginn. Groß geworden ist er auf einem Bauernhof in Rahlstedt bei Tübingen. Fast ein halbes Jahrhundert lang führte er einen Eisenswarenladen in Kreuzberg. Sport hat er nie getrieben. „Ich habe ja die Arbeit“, sagt er.



Hanna Merke, 12. Oktober 1907, tingelte vor dem Krieg mit den „Hiller Girls“ durch Europa, tanzte später als Ballerina am Duisburger Theater. Als Turnlehrerin arbeitete sie, bis sie abtrug wurde, dann legte man ihr nahe, aufzugeben. Seitdem leitet sie ein zwanzigköpfiges Orchester. Manchmal vermisst sie bei den Proben den rechten Schmiss: „Die Bande ist so faul, die sind ja alle schon ein bisschen alt.“



Wolf Leder, 13. Januar 1906, ist am vergangenen Montag in Berlin gestorben. Unter Bühnenbildnern galt er als lebende Legende. Er startete mehr als hundert Filme und zahllose Theater- und Opernführungen aus. Nach dem Krieg wachte er im Friedhofstadtpalast über Kulissen und Kostüme und blieb dem Ost-Berliner Revuebühnen über Mauern und -fall hinweg erhalten.



Martha Neugebauer, 9. Oktober 1906, hat ebenfalls noch Erinnerungen an Kaiser Wilhelm II., allerdings keine guten: Das Pferd, das ihr der Großvater geschenkt hatte, wurde während des Ersten Weltkriegs eingezogen. Mit viel Glück überlebten sie, ihr Mann, ihr Sohn und ihre Tochter die Bombenangriffe auf Berlin. Dreißig Jahre ist es mittlerweile auch schon her, dass ihr ein Arzt prophezeite: „Sie werden mal alt.“

Mit hundert hat man noch Träume

Immer mehr Menschen werden uralt. Was ist ihr Geheimnis? Von Jörg Albrecht

Es klang wie ein todischeres Geschäft. Nur für André-François Raffray wurde es keines. 1975 hatte der französische Notar die Wohnung seiner Klientin Jeanne Calment in der Altstadt von Arles gegen Zahlung einer monatlichen Leibrente von 500 Franc erworben. Eine Investition ohne größeres Risiko, schließlich war sie damals schon neunzig Jahre alt. Nach den Gesetzen der Wahrscheinlichkeit hätte sie noch zwei, drei schöne Jahre vor sich gehabt. Aber die gingen ins Land, und Raffray wurde nicht jünger. Als er dreißig Jahre später mit 77 dahinschied, war Jeanne Calment immer noch am Leben. Erst 1997 segnete sie das Zeitliche, mit 122 Jahren auf dem Buckel. Das gilt als höchstes amtlich beglaubigtes Alter, das je ein Mensch erreicht hat.

Besonders häufig zeigte sich die Rekordinhaberin bis zuletzt nicht „Ich habe in meinem ganzen Leben nur eine einzige Falte gehabt“, pflegte sie zu sagen, „und auf der sitze ich jeden Tag.“ Wie viel Zeit Gertrude Baines noch vergönnt ist, wissen nur die Götter. Am 6. April ist sie 115 geworden und damit aktuell der älteste Mensch auf Erden. Mit ihrer Gesundheit geht es ein wenig bergab. Wenn man sie in ihrem Altersheim bei Los Angeles besucht, kann sie auch die ewig gleichen Fragen nicht mehr hören: Wie haben Sie das gemacht? Was ist Ihr Geheimnis? „Fragen Sie doch den da oben“, sagt sie.

Nicht nur Gerontologen würden es gern genauer wissen. Wie wird man hundert Jahre und älter? Sind es die robusten Gene? Das sonnige Gemüt? Das gesunde Essen? Oder doch der kleine Schnaps und die tägliche Zigarette, die sich der Schauspieler Johannes Heesters acht Jahrzehnte lang gönnte, bis er im Alter von 103 nach einer Erkältung vorübergehend das Rauchen aufgab?

Sicher ist eines: Die Uralten werden mehr. Zahlen sind zwar selbst in Deutschland mit Vorsicht zu genießen – das Statistische Bundesamt weist diese Altersgruppe wegen zu kleiner Fallzahlen nicht mehr gesondert aus. Den besten Überblick hat wahrscheinlich noch der Bundespräsident. Aber auch der ist allmählich überfordert. Heinrich Lübke gratulierte jedem Deutschen von hunderten Geburtstag an mit einem persönlich gehaltenen Schreiben; rund zweihundertmal pro Jahr muss er Mitte der Sechziger zum Füllhalter greifen. Zwanzig Jahre später kamen unter Richard von Weizsäcker schon zehnmal so viele Bundesbürger zu Ehren. Johannes Rau kapitulierte beim Stand von fünftausend, und so wurden die Glückwünsche zwischen dem 100. und dem 104. Geburtstag ebenso gestri-

chen wie die kleine präsidiale Aufmerksamkeit von 150 Euro. Im vergangenen Jahr verschiekte das Bundespräsidialamt 5294 Gratulationen. Rechnet man den Freund hoch, könnte sich diese Zahl innerhalb der nächsten vierzig Jahre verdreifachen. Das hat zunächst rein statistische Gründe: Die geburtenstarken Jahrgänge 1955 bis 1965 kommen nach und nach ins Greisenalter. Und sie bringen beste Voraussetzungen mit. Von Kindesbeinen an haben sie weder Hunger noch Krieg gekannt, lebensbedrohliche Krankheiten haben sie dank des medizinischen Fortschritts besser überstanden als ihre Vorgänger. Trotzdem wird auch von ihnen nur ein Bruchteil den hundertsten Geburtstag feiern können. Denn die allgemeine Lebenserwartung steigt in Deutschland längst nicht mehr so steil an wie in der Vergangenheit.

77 Jahre beträgt sie zurzeit für Männer, 81 für Frauen. Anfang des 20. Jahrhunderts lag sie wie in anderen Industrieländern noch bei 45 Jahren, weil damals mehr als jeder zehnte Säugling an Infektionen oder Ähnlichem starb. Hier lässt sich medizinisch nicht mehr viel verbessern. Europäer, ist er fündig geworden. Dort haben sich durch Heirat zwischen wenigen Familien über Generationen hinweg enge Verwandtschaftsverhältnisse herausgebildet. So konnte sich eine seltene Genkombination durchsetzen, unter anderem eine Mutation auf dem X-Chromosom, die dazu führt, dass es ihrem Träger ein Enzym namens Glucose-6-Phosphat-Dehydrogenase mangelt. Blutarzt, aber auch Beschwerdefreiheit oder eine Teilresistenz gegen Malaria können die Folge sein.

Auf Sardinien liegt in diesem Fall offenbar das vor, was Genetiker einen „balancierten Polymorphismus“ nennen: Die möglichen Nachteile einer Mutation werden durch einen andersartigen Vorteil, in diesem Falle Langlebigkeit, aufgewogen. Der inzwischen nicht mehr lebende Beweis liegt auf dem kleinen Friedhof von Tiana: Antonio Todde, geboren 1889, gestorben 2002, wenige Wochen vor seinem 113. Geburtstag, und damit der älteste Mann, der im Guinness-Buch der Rekorde verzeichnet ist.

An den sardischen Genen könnten theoretisch alle partizipieren, die in eine dieser zähen Familien einheiraten. Doch nach ein paar Generationen wäre es schnell vorbei mit dem Polymorphismus. Nach den Gesetzen der Vererbung meldet sich ein solches Merkmal rasch aus einer Population heraus. Dasselbe trübe auch für andere, noch unentdeckte Spezialgene zu, die in anderen Familien möglicherweise zur Langlebigkeit beitragen. „FoxoA“ könnte so ein Kandidat sein. Gefunden hat man diese DNA-Sequenz bei Fruchtfliegen, wo eine Reihe ähnlicher Mutationen, die man unter dem Begriff „forkhead box“ zusammenfasst, gabelförmige Verwachsungen am Kopf auslösen. „Foxo“-Gene, die solche Sequenzen enthalten, sind außerdem bei besonders langlebigen Fadenwürmern, bei höheren Wirbeltieren und beim Menschen entdeckt worden. Die Forschungsgruppe „Gesundes Altern“ der Kieler Universität hat DNA-Proben von hundertjährigen Schleswig-Holsteinern untersucht und in 36 Prozent der Fälle eine bestimmte FoxoA-Variante aufgefunden. Zu 28 Prozent findet sie sich auch unter Normalsterblichen. Das zeigt, dass die Gene nicht alles sind und noch viele andere Faktoren hinzukommen müssen, ehe ein Mensch hundert Jahre alt wird.

Und mit dem Alter allein ist es ja nicht getan. Man möchte auch halbwegs fit über die Runden kommen. Außergewöhnlich gut gelingt das den Einwohnern von Okinawa. Japan weist ohnehin die höchste Lebenserwartung aller Nationen auf. Doch auf der Insel Okinawa sind die Uralten nicht nur besonders zahlreich, sondern häufig auch noch erstaunlich aktiv. Sie gehen mehr zu Fuß

als ihre Landsleute, bleiben irgendeiner Kampfsportart treu oder tanzen und singen zu traditioneller Volksmusik. Als wichtigster Faktor haben Gerontologen freilich nicht den Sport, sondern die Ernährungsweise ausgemacht. „Hara hachi bu“, übersetzt „Stopf dich nicht so voll“, gehört zum guten Ton auf Okinawa. Täglich nehmen die meisten nur 1200 Kalorien zu sich, zwanzig Prozent weniger, als zum Sattwerden nötig sind. Vor allem Tofu und Soja, verschiedenes Gemüse und Obst kommen auf den Tisch. Nachahmer nennen das die „Regenbogenkost“.

Japanische und amerikanische Forscher haben im Rahmen der „Okinawa Centenarian Study“ bestimmte Parameter im Blut der Hochbetagten untersucht; unter anderem fanden sie weniger freie Radikale, aber deutlich höhere Konzentrationen an Hormonen wie Testosteron, Östrogen oder DHEA. Sie diagnostizierten weniger Herzkrankheiten und Osteoporose, dafür besseren Muskelaufbau und größere geistige Wachheit.

„Der Körper immer ein wenig hungern zu lassen, das hält sie jung“, sagt Bradley Willcox, der stellvertretende Leiter der Studie. Ein größerer Gegensatz zum westlichen „Super Size Me“ ist kaum denkbar. Doch selbst im gelobten Land des Hamburgers finden sich Beispiele für eine schier unverwundliche Lebenskondition. An der Universitätsklinik der kalifornischen Kleinstadt Loma Linda wird seit mehr als fünfzig Jahren eine Langlebigkeitsstudie durchgeführt, die einen positiven Zusammenhang zwischen vegetarischer Ernährung und Lebensdauer belegen soll. Die Daten weisen tatsächlich darauf hin, dass der Verzehr von Nüssen und Getreideflocken, ergänzt durch ungesättigte Fettsäuren, reichlichen Wasserkonsum und ausreichende Magnesiumversorgung, Herz- und Kreislaufkrankungen vorbeugt.

Weniger klar ist, ob eine solche Diät auch den Krebs in Schach halten kann. Aber eindeutig hat sich gezeigt, dass der Verzicht auf Fleisch den Bewohnern von Loma Linda und Umgebung im Durchschnitt ein längeres Dasein beschert. Die meisten von ihnen sind Angehörige der Kirche der Adventisten des siebenten Tages. Ihr Glaube sieht generell eine gesunde Lebensführung ohne Alkohol und Tabak vor. Außerdem gelten die biblischen Speisegebote.

Abgesehen vom Schwein ist den Adventisten der Genuss von Fleisch jedoch nicht verboten, und so gibt es unter ihnen auch etliche Nichtvegetarier. Verglichen mit ihren vegetarischen Glaubensbrüdern, leben sie nicht ganz so lange, aber immer noch länger als ungläubige Vegetarier oder gar atheistische Fleisch-

esser. „Das legt natürlich die Vermutung nahe, dass es im spirituellen Leben etwas gibt, das Einfluss auf die Lebenserwartung hat“, sagt der Epidemiologe Gary Fraser, der die Adventist Health Studies leitet. Es muss noch nicht mal der Glaube sein. Bei der Suche nach Faktoren, die ein hohes Alter erst möglich und dann auch noch erträglich machen, stießen Gerontologen der Universität Heidelberg fast nur auf ausgesprochen extrovertierte Persönlichkeiten. Wer gesprächig und enthusiastisch durchs Leben geht, kommt allemal besser mit dem Alter klar als jemand, der still und in sich

Drittelt halbwegs und knapp die Hälfte bloß noch schlecht zurechtkommt. Immerhin mehr als die Hälfte leiden andererseits weder unter depressiven Verstimmungen noch unter besonderen Ängsten; drei Viertel verfügen sogar noch über einen halbwegs intakten Geschmackssinn. Der größte Schrecken im hohen Alter ist und bleibt die Demenz. In völliger geistiger Frische stirbt nur jeder zehnte der über Hundertjährigen. Etwa die Hälfte leidet spätestens zu diesem Zeitpunkt unter starken kognitiven Defiziten. Das scheint der Preis zu sein, den viele für ein extrem langes Leben zahlen. Der deutsche Altersforscher Paul Baltes hat ihr Schicksal mit dem des Tithonus verglichen, des menschlichen Liebhabers der Göttin der Morgenröte, dem Zeus die Unsterblichkeit verlieh, aber gleichzeitig die ewige Jugend verweigerte. An allen Gliedern gelähmt und sinnlos vor sich hin brabbelnd, verbrachte er seine endlosen Tage in einer Kammer und wurde irgendwann gnädig in eine Zykade verwandelt.

Damit will sich die Altersforschung in Zukunft nicht mehr zufriedengeben. Was bewog Grandma Moses, im hohen Alter mit dem Malen anzufangen? Die amerikanische Dienstmagd brachte es auf mehr als 1600 Gemäldchen und war bei ihrem Tod mit tot eine der populärsten Amerikanerinnen überhaupt. Wie schaffte es Leni Riefenstahl, mit 94 noch einen Unterwasserfilm über Haie zu drehen und vier Jahre später einen Helikoptersturz in Afrika zu überleben? Was war das Geheimnis von Ernst Jünger, der bis zu seinem hundertsten Geburtstag sein vielbeschäftigtes Altersgedächtnis „Siebzig verwehrt“ heranzog?

In einem Fall wenigstens haben Neuroanatomen nachgehakt und das Gehirn eines dieser Wundergeiste unter die Lupe genommen. Es hatte Hendrikje van Andel-Schipper gehört, einer 1890 geborenen Niederländerin, die ihre ersten Lebenswochen wegen der zu frühen Niederkunft beinahe nicht überlebt hätte. Zehn Jahre vor ihrem Tod ließ sie sich noch wegen eines Brusttumors operieren. Ihren 115. und letzten Geburtstag feierte sie mit einer Fußballabteilung von Ajax Amsterdam und verriet dabei ihr ganz persönliches Geheimnis: jeden Tag holländischen Hering, dazu Orangensaft. Und vor allem: „das Atmen nicht vergessen.“

Ihren Körper vermachte Hendrikje van Andel der Wissenschaft. Als Mediziner der Universität Groningen ihr Gehirn sezieren, fanden sie kaum Spuren degenerativer Veränderungen, die sonst schon viel früher in Form von typischen Alzheimer-Läsionen auftraten. Eine Erklärung dafür fanden sie nicht. So dass sie, angesichts der zu erwartenden Häufigkeit solcher Fälle in der näheren demographischen Zukunft, festhielten, was immer angebracht ist, wenn die Ursache derart im Dunkeln bleibt. „Weiterer Forschungsbedarf besteht.“ Die Ausstellung „Jahnhundertmannsch“ mit den Fotos von Karsten Thormann ist vom 17. September bis zum 9. Oktober in der Mäkel-Halle der Freiburger Sparkasse zu sehen. Das Buch dazu erschien 2008 bei Woodfin Publishing. Zum selben Thema im Econ Verlag von Harald Wetzel-Ort: „Mit hundert war ich noch jung – die ältesten Deutschen“.



Kurt Ziesemann, 5. Dezember 1903, ist am selben Tag geboren wie der Schauspieler Johannes Heesters. Sein Berufsleben spielte sich allerdings nicht auf der Bühne ab, sondern erst in der Gastwirtschaft seiner Eltern, dann als Verwalter auf einem Staatsgut, im Krieg als Sanitäter beim Russland- und Frankreich-Feldzug und schließlich als Melker und Landwirt in der DDR.



Edith Schnelder, 4. November 1907, war zeitweilen eine „moderne Frau“, die Ausbildung, Beruf und Familie unter einen Hut gebracht hat. Gelehrte Verkäuferin und Stenokontrollistin, lange Jahre kaufmännische Angestellte im Kaufhaus des Westens, ausgebombt im Zweiten Weltkrieg, nach Berlin zurückgekehrt als Trümmerfrau, zwei Söhne und eine Tochter, die in den Vereinigten Staaten lebt – so lautet die Bilanz ihres Lebens.