der 7. tag

Hannoversche Allgemeine

Wochenendbeilage
Sonnabend, 29. Juni 2013

HAGEDORN

Ich suchte eine Stelle, und das lag an Paul. Er verwendet nicht viele Worte, auch wenn er die meisten versteht. Neulich beim Frühstück saß er auf seinem Thron, gab einen krächzenden Laut von sich und wies mit der Hand vage über den Tisch. „Den Honig?", fragte ich, „willst du Toast mit Honig?" Die Hand blieb ausgestreckt. „Er will Mango", erriet Frido. Mit einem Knurren nahm Paul das Obst entgegen. Woran erinnert mich das bloß, dachte ich? Dann fiel es mir ein. Er verhält sich wie Charles, der Onkel von Albert Schweitzer, so wie ihn Sartre in „Die Wörter" geschildert hat. Schnell mal nachlesen, die Stelle!

„Die Wörter" sind eines von den vielleicht fünf Büchern, auf die ich immer wieder zurückkomme. Das sind schon keine Bücher mehr, sondern Lebensgefährten, mit dem Unterschied, dass man Lebensgefährten nicht verleiht. Aber gerade die Bücher, die ich liebe, dränge ich immer wieder anderen auf, und stets waltet das Gesetz „Geliehen ist geschenkt". Kurz, der Sartre war mal wieder weg. Ich habe „Die Wörter" schon dreimal nachgekauft, die Verbreitung dieser Autobiografie betreibe ich mit fast missionarischem Elan.

Warten auf „Die Wörter":

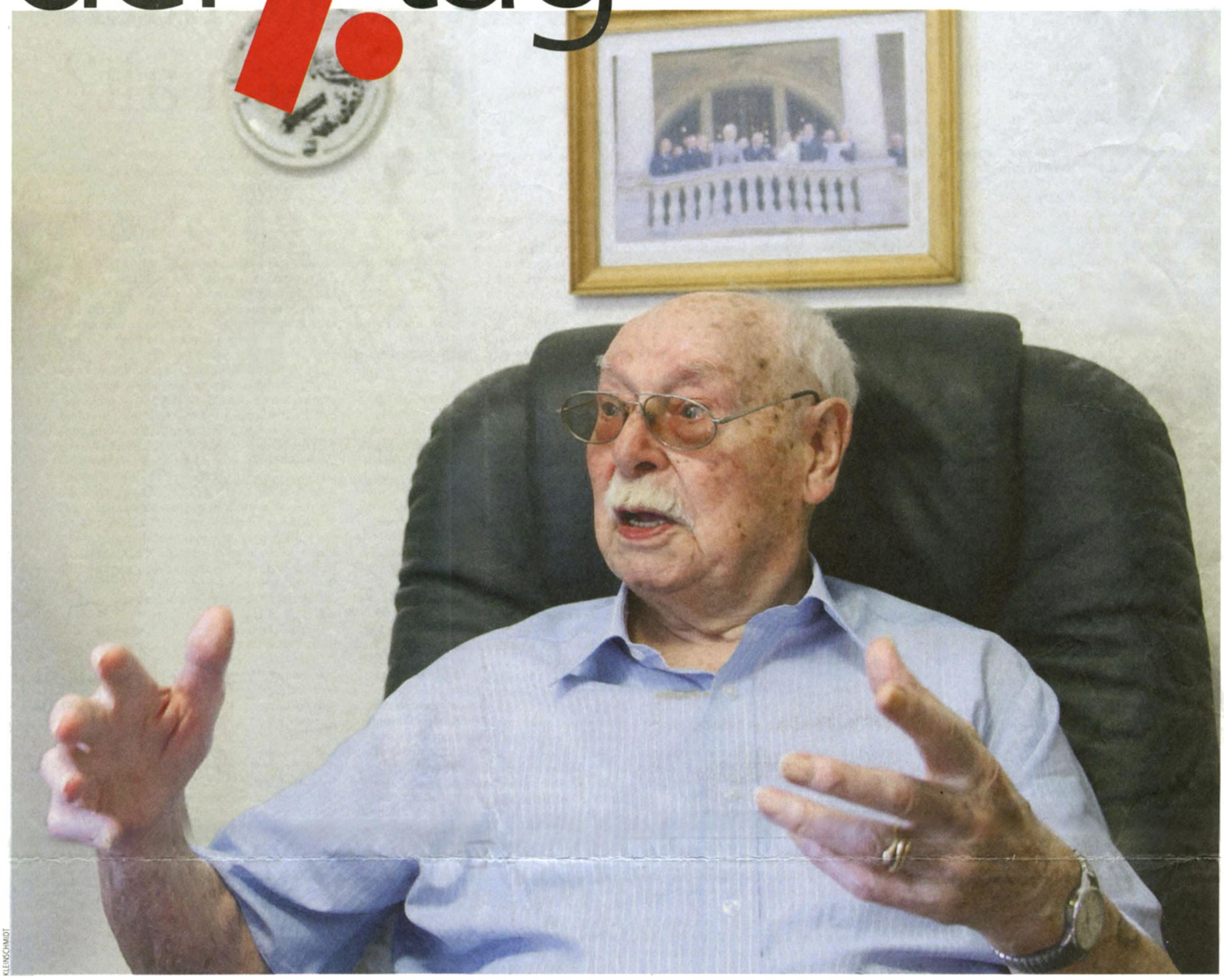
Immerhin habe ich die Stelle dann im Internet gefunden. Ein Epistomologe, von dessen Ausführungen ich keinen Satz verstand, zitiert sie in einem Essay. Sartre erinnert sich an den elsässischen Patriarchen Charles Schweizer, in dessen Haus er aufwuchs. „Wenn er sich bei Tisch von seinen Frauen bedienen ließ und wortlos mit dem Finger auf die Ölkaraffe oder den Brotkorb deutete, dann bewunderte ich seine Autorität. Vor allem die Sache mit dem Zeigefinger machte mir Eindruck: Er achtete darauf, ihn nicht richtig auszustrecken, sondern halb gekrümmt in der Luft spazierenzuführen, so dass der Hinweis ungenau blieb und seine beiden Dienerinnen die Befehle erraten mussten."

Genau so macht es Paul, auch wenn er nicht Frau und Tochter, sondern Eltern und Bruder raten lässt und damit, hoffe ich doch, nicht die Sicherung einer Machtposition betreibt. Aber das macht doch Weltliteratur aus: Dass jeder die eigene Welt mit ihr verbinden kann. Vom Elsass zur Mango, von Jean-Paul zu Paul! Nun wollte ich das Buch erst recht wieder haben und ging – womit dieses nun schon die dritte Inselkolumne in Folge wird! – auf der Insel in den einzigen Laden, in dem man Bücher kaufen kann. Den Sartre mussten sie bestellen, im Regal standen nur Vampirromane und Küstenkrimis. Das könne dauern, fünf Tage, der Schiffsverkehr …

Für Paul im Buchladen

„Die Wörter" waren auch am siebten Tag nicht da, ich trat die Heimreise ohne das Meisterwerk an. Meiner Missionsarbeit steht das nicht im Wege. Denn mittlerweile dürfte es das Buch auf die Insel geschafft haben. Man stelle sich vor, ein Urlauber bittet die Verkäuferin um einen Tipp für den Strandkorb, und sie sagt: „Ich hätte da noch einen rattenscharfen Sartre …"

Ich würde mich aber nicht wundern, wenn ich ihn auch nächstes Jahr noch da abholen kann.



KLEINSCHMIDT

Alter!

Die Zahl der 100-Jährigen wächst rasant. Die Hochbetagten sind nicht nur Zeugen der Vergangenheit – sondern auch Vorboten der Zukunft: Jedes zweite Baby von heute könnte 100 Jahre alt werden. Wie leben wir künftig? Eine Langzeitbetrachtung.

VON SIMON BENNE

Wie gemalt sieht er aus, wenn er so dasitzt in seinem schweren Sessel. Der Schnurrbart ist mit Akkuratesse gestutzt, die Flasche Rotwein auf dem Tisch ist halb leer, der Rauch von Zigarillos liegt in der Luft. „Das Rauchen hab' ich in russischer Gefangenschaft gelernt", sagt Heinrich Becker und zuckt wie zur Entschuldigung mit den Schultern. „Da wuchs so weißes Krautzeug am Wegrand. Angeblich sollte es gegen den Hunger helfen, das zu rauchen." Fast 70 Jahre ist das her, und er war damals schon nicht mehr ganz jung.

Die Augen des alten Mannes leuchten, wenn er von seiner Kindheit in einem Eichsfelddorf erzählt, von der Hausschlachtung und vom Dreschen mit hölzernen Flegeln. „Heute sieht man so was manchmal noch im Fernsehen", sagt er. Am Ende des Ersten Weltkriegs, als der Hunger groß war, sammelte er mit seinen Freunden im Wald Bucheckern und Laub als Futter für die Pferde. Noch heute kann er rezitieren, was damals in seinem Schulbuch stand: „Der Kaiser ist ein lieber Mann, er wohnet in Berlin / und wär das nicht so weit von hier, so ging' ich heut noch hin." Im vergangenen Dezember feierte der Dachdeckermeister seinen 101. Geburtstag. Da lebte er noch im eigenen Haus. Erst Anfang des Jahres zog er in das Pflegeheim St. Martinshof in Hannover-Misburg um.

In dem Jahr, in dem Heinrich Becker zur Welt kam, wurde in Dresden Richard Strauss' „Rosenkavalier" uraufgeführt. Amundsen erreichte den Südpol vor Scott, und in Belfast lief die „Titanic" vom Stapel. Heinrich Becker ist der Zeuge einer versunkenen Zeit. Aber er ist zugleich eine Art Trendsetter. Er zählt zu einer rasant wachsenden Bevölkerungsgruppe. Man könnte sagen: Leuten wie ihm gehört die Zukunft. Vor 40 Jahren lebten gerade ein paar Hundert Menschen in Deutschland, die 100 Jahre oder älter waren. Inzwischen ist ihre Zahl auf etwa 17 000 angestiegen, und bis zum Jahr 2111 könnten es nach Berechnungen des Kölner Wirtschaftswissenschaftlers Eckart Bomsdorf acht Millionen sein.

„Früher war es immer ein großes Fest, wenn ein Bewohner seinen 100. Geburtstag feierte", sagt Elke Lange, die Heimleiterin des St. Martinshofs, wo Heinrich Becker lebt: „Heute ist das gar nicht mehr so selten." Früher bekamen die Hochbetagten vom 100. Geburtstag an jedes Jahr ein nettes Schreiben vom Bundespräsidenten, sofern die Kommunen den Jubilar ans Bundespräsidialamt gemeldet hatten. Anfang der Neunziger dann wuchs die Arbeit den Glückwunschkartenbeamten über den Kopf. Heute kommt Post vom Staatsoberhaupt nur noch zum 100. Geburtstag – und dann erst wieder jährlich vom 105. Geburtstag an. Gleichwohl sind die Portokosten kontinuierlich gestiegen: Im Jahr 1995 gratulierte der Bundespräsident 2333 Bürgern. Bis zum Jahr 2007 hatte sich deren Zahl auf 5120 mehr als verdoppelt. Und seither ist jedes Jahr ein neues Rekordjahr.

WEITER AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN ▶

7 FRAGEN AN DIE EXPERTIN

CORNELIA SCHNITTGER,
Ärztin und Leiterin des Geriatriezentrums Langenhagen

▶ Frau Dr. Schnittger, viele Menschen wollen gern alt werden, aber ist es nicht schrecklich, sehr alt zu werden?
Diese Frage werde ich erst dann beantworten können, wenn ich sehr alt geworden bin. Aber wenn man sehr alte Menschen befragt, erkennt man ein erstaunliches Phänomen: Die sehr alten Menschen sind eine sehr heterogene Gruppe. Es gibt Menschen über 100, die sehr fit sind. Sie nehmen aktiv am Leben teil und fühlen sich wohl. Dann gibt es einen Teil mit geringen Einschränkungen, und es gibt auch einen Teil, der im Pflegeheim dahinsiecht.

▶ Ist es richtig, dass die Siechenden die größte Gruppe darstellen?
Nein, die Verteilung ist ungefähr gleichmäßig. Von jeder Gruppe gibt es etwa ein Drittel. Die Vorstellung, hohes Alter automatisch mit Gebrechlichkeit zusammenzubringen, ist falsch.

▶ Hadern die meisten sehr alten Menschen mit ihrem Alter?
Es gibt mehrere Studien, in denen man Hochbetagte gefragt hat, wie sie selbst ihre Lebensqualität einschätzen. Und erstaunlicherweise stufen sich die Menschen in allen drei Gruppen, was ihren Gesundheitszustand angeht, besser ein, als die Ärzte es tun.

▶ Wie kommt es zu diesen positiven Selbsteinschätzungen?
Es hängt mit der Gesamteinstellung zum Leben zusammen. Menschen, die sehr alt werden, haben Strategien entwickelt, mit Problemen, Stress und Unglück umzugehen. Oft höre ich von meinen Patienten Sätze wie „Wissen Sie, ich bin jetzt 104, und ich lebe gerne. Aber wenn ich jetzt sterbe, dann ist es auch gut. Ich blicke auf ein erfülltes Leben zurück und fühle mich wohl." Menschen, die sehr alt sind, leben in einer gewissen Zufriedenheit. Ich wundere mich manchmal, wenn Patienten mir sagen, dass es ihnen gut geht – und ich dann die Röntgenbilder ihrer verschlissenen Gelenke sehe.

▶ Ist es ein Problem, dass im Leben sehr alter Menschen nicht mehr viel anderes passiert außer Fernsehen und, wenn's gut geht, Spazierengehen?
Das ist sehr unterschiedlich. Bis etwa zum 95. Lebensjahr kommt es meist zu physiologisch bedingten Einschränkungen und einer deutlichen Anhäufung von Krankheiten. Interessant ist, dass die Kurve dann nicht weiter ansteigt. Bei über 100-Jährigen kommen nicht noch deutlich mehr Krankheiten dazu, stattdessen ist eine gewisse Stagnation zu erleben. Die sehr Alten werden nicht noch kranker.

▶ Immer mehr Menschen erreichen ein hohes Alter. Heißt das, dass Geriater immer mehr zu tun haben?
Aber ja. Immer mehr Menschen können vom geriatrischen Fachwissen profitieren. In der Geriatrie geht es eher selten um die Heilung einer einzigen Krankheit. Es geht um die Verbesserung des Gesamtzustandes. Und da können wir für alte Menschen deutliche Verbesserungen erreichen.

▶ Und was ist mit den Kosten für das Gesundheitswesen?
Ein Großteil der Kosten entsteht dadurch, dass immer mehr Menschen pflegebedürftig werden. Die Geriatrie hilft, Pflegebedürftigkeit zu vermeiden oder hinauszuschieben – und damit auch Kosten zu senken. Außerdem werden Geriater in Zukunft mehr zu tun haben, weil sich die Vorstellungen vom Leben im Alter ändern. Heute lassen sich 70-Jährige nicht mehr aufs Abstellgleis schieben. Denen kann man keine Reha-Maßnahmen mit dem Argument vorenthalten, sie seien zu alt dafür.

INTERVIEW: RONALD MEYER-ARLT

Was ist heute noch typisch alt?

FORTSETZUNG

Forscher betonen pflichtschuldig, dass auch seriöse Prognosen zur künftigen Lebenserwartung immer mit Vorsicht zu genießen sind: Weltkriege und Seuchen sind schwer vorhersehbar, und vielleicht wird in ein paar Jahrzehnten auch ein Mittel gegen Krebs gefunden, das den statistischen Lebenserwartungsschnitt unerwartet hebt, so genau weiß das ja keiner. Die Deutsche Aktuarvereinigung berechnet Daten für private Rentenversicherungen. Weil es dabei um die Altersvorsorge geht, kalkuliert man vorsichtig und nimmt im Zweifel eher an, dass die Menschen lange leben.

Alter	Geburtsjahr	Restlebenserwartung Männer	Frauen
0	2013	99,89	103,59
5	2008	94,24	98,00
10	2003	88,32	92,19
15	1998	82,38	86,36
20	1993	76,50	80,54
25	1988	70,65	74,71
30	1983	64,78	68,86
35	1978	58,90	63,02
40	1973	53,06	57,21
45	1968	47,29	51,45
50	1963	41,61	45,75
55	1958	36,05	40,10
60	1953	30,59	34,51
65	1948	25,28	29,02
70	1943	20,29	23,70
75	1938	15,70	18,68
80	1933	11,61	14,06
85	1928	8,28	10,11
90	1923	5,89	7,23
95	1918	4,36	5,37
100	1913	3,38	4,03

Quelle: Private Rentenversicherungen, DAV

Die Zahlen des Statistischen Bundesamtes weichen zum Teil deutlich davon ab. Dennoch sind die Statistiken der Aktuarvereinigung beeindruckend: Sie gehen davon aus, dass Mädchen des Geburtsjahrgangs 2013 eine „Restlebenserwartung" von 103,59 Jahren haben, wie es nüchtern heißt. Bei Jungen beträgt diese immerhin 99,89 Jahre. Noch um 1900 lag die Lebenserwartung eines gerade geborenen Jungen bei nur etwa 40 Jahren.

„Wenn wir die Entwicklung der vergangenen 30 Jahre fortschreiben", sagt der Rostocker Demografieforscher Roland Rau, „wird jedes zweite Neugeborene 100 Jahre alt." Als Grund dafür hat sich unter Experten ein Begriffspaar eingebürgert: „Money and Medicine". Gestiegener Lebensstandard und wissenschaftlicher Fortschritt. Besonders bei den Herz-Kreislauf-Erkrankungen habe die Entwicklung in den vergangenen Jahrzehnten Diagnostik und Therapie revolutioniert, sagt Rau: „Wir haben heute außerdem viel mehr Wissen darüber, wie wir gesund leben können, als noch unsere Großeltern."

Seit den siebziger Jahren, so hat der Demografieforscher beobachtet, werden insbesondere die Älteren unter den Alten immer älter: „Die Sterblichkeit bei Menschen über 90 wächst langsamer an als bei jüngeren Alten", rechnet er vor. Fast scheint es, als müsste man nur einen toten Punkt hinter sich lassen, und der Weg zum dreistelligen Geburtstag sei eine lange, berechenbare Gerade. Raus Fazit: „Die Deutschen werden so alt wie nie zuvor – und ein Ende ist nicht in Sicht."

Dazu kommt allerdings, dass sich auch das Alter selbst wandelt: Frauen sind heute mit 86 Jahren etwa so gesund wie 80-jährige Frauen vor 50 Jahren. Und obwohl der Anteil der Seniorenphase in den einzelnen Biografien der Menschen durch die Langlebigkeit immer größer wird, fühlen sich auch Hochbetagte heute vergleichsweise jung. Die Brasilianerin, die mit 100 Jahren den ersten Fallschirmsprung ihres Lebens wagte, oder der 100-jährige Inder, der vor zwei Jahren in Toronto einen Marathon lief, hätten in früheren Jahrhunderten wohl als würdelose Greise gegolten. Heute sind sie bewunderte Leitbilder aller Generationen, weil sie als Senioren jung agieren und dem Alter scheinbar ein Schnippchen schlagen. Ewige Jugend ist das Ideal, auch unter Hochbetagten. Und was überhaupt ist heute schon noch typisch alt?

„Hundertjährige tragen meist nicht mehr Schwarz-Grau", sagt Bernd Strauch. „Sie sind oft elegant frisiert, schick gekleidet und manchmal gar nicht so leicht von ihren Kindern zu unterscheiden, die ja teils auch schon um die 80 sind."

Bernd Strauch hat als Bürgermeister in Hannover über Jahrzehnte hinweg Geburtstagsbesuche bei 100-Jährigen gemacht. Mehr als 130 Menschen in der Landeshauptstadt sind inzwischen 100 Jahre oder älter, Tendenz steigend. „Ich bin dabei über die Jahre zum Experten für Geriatrie geworden", sagt Strauch ohne jede Ironie. Er kann Geschichten erzählen wie jene von der Frau, die mit Mitte 80 aufgehört hat zu rauchen. Geschichten vom täglichen Glas „Fürst Bismarck", vom Sport, von harter Arbeit, vom gesunden Schlaf. Zwei Dinge, sagt er, seien ihm immer wieder aufgefallen: „Hundertjährige sind nie dicke Menschen." Und: „Sie machen oft einen zufriedeneren Eindruck als ihre Kinder."

„Man muss genügsam sein", sagt der 101-jährige Heinrich Becker. Er sei immer viel gewandert, mit dem Dackel im Deister, und habe naturverbunden gelebt: „Bäume habe ich schon mal in den Arm genommen", erzählt der altgediente Feuerwehrhauptmann. Noch heute geht er abends gern alleine im Garten spazieren, ansonsten sei er gerade dabei, sich nach seinem Umzug im Heim einzuleben: „Ich lerne noch", sagt er. „Man soll immer lernen." Als junger Mann hat er den „Faust" auswendig gelernt. Mit Anfang 60 hat er Klavierspielen gelernt. Und noch im vergangenen Jahr, nach einem Schlaganfall, hat er mit eisernem Willen das Schreiben neu gelernt. Als seine Schwiegertochter ihn besuchen wollte, fand sie eines Tages einen handgeschriebenen Zettel: „Bin beim Friseur". Er hatte es geschafft.

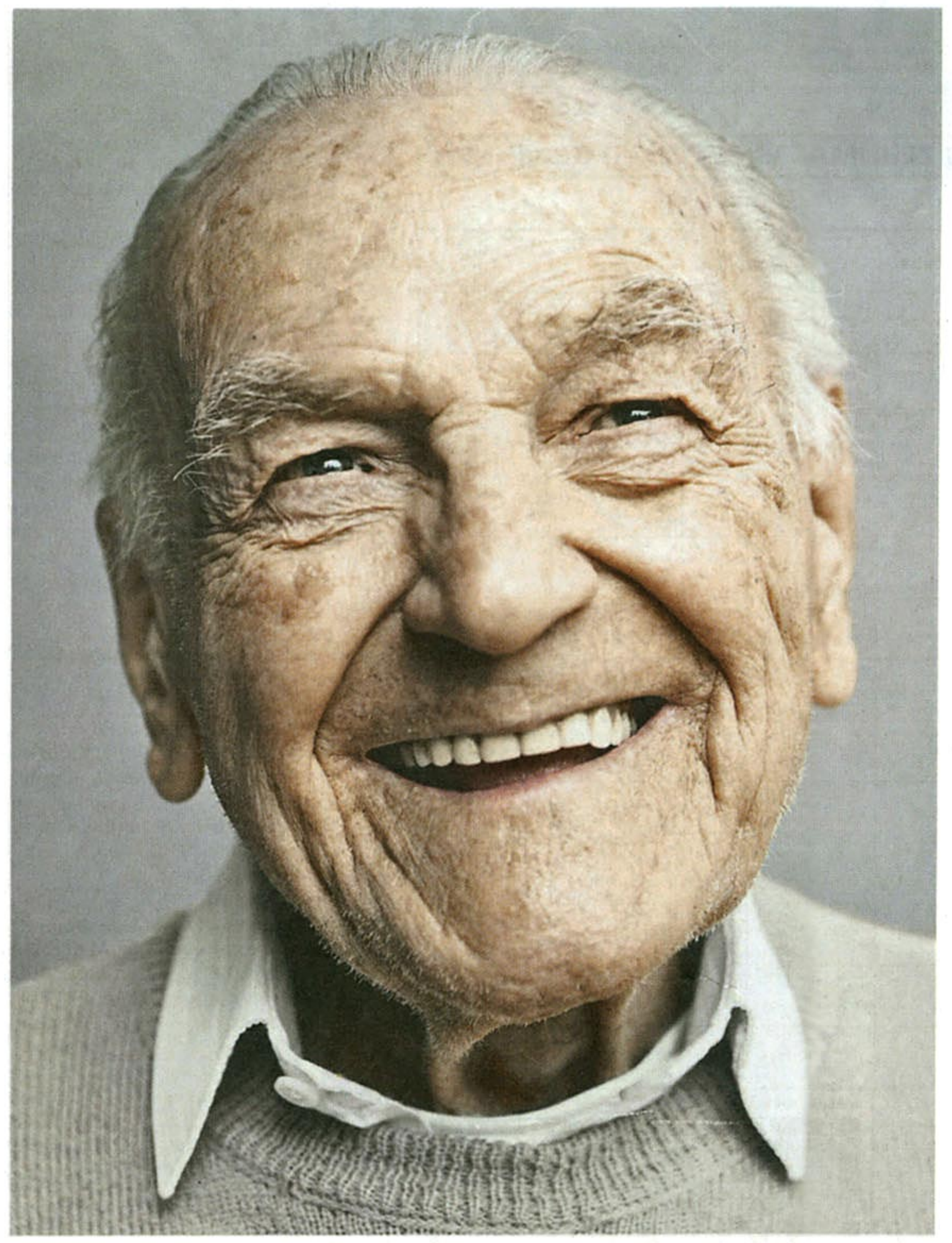
Die Alten der Zukunft werden so sein wie Heinrich Becker: Sie werden länger lernen, sie werden länger gesund, länger aktiv und länger mobil sein als die Alten früher. Bereits heute leben in einer Stadt wie Hannover nur fünf Prozent der Menschen über 85 Jahre in Heimen. Die meisten wohnen noch in den eigenen vier Wänden – freilich auch, da Heimplätze teuer sind und weil Politiker über das Pflegestufensystem die Weichen so gestellt haben, dass möglichst viele Menschen möglichst lange zu Hause leben. Denn das kollektive Altern stellt die alternde Gesellschaft vor massive Probleme. Alterstypische Krankheiten wie Demenz werden häufiger, die Rentenkassen leeren sich, die Kosten des Gesundheitssystems dürften auf lange Sicht förmlich explodieren.

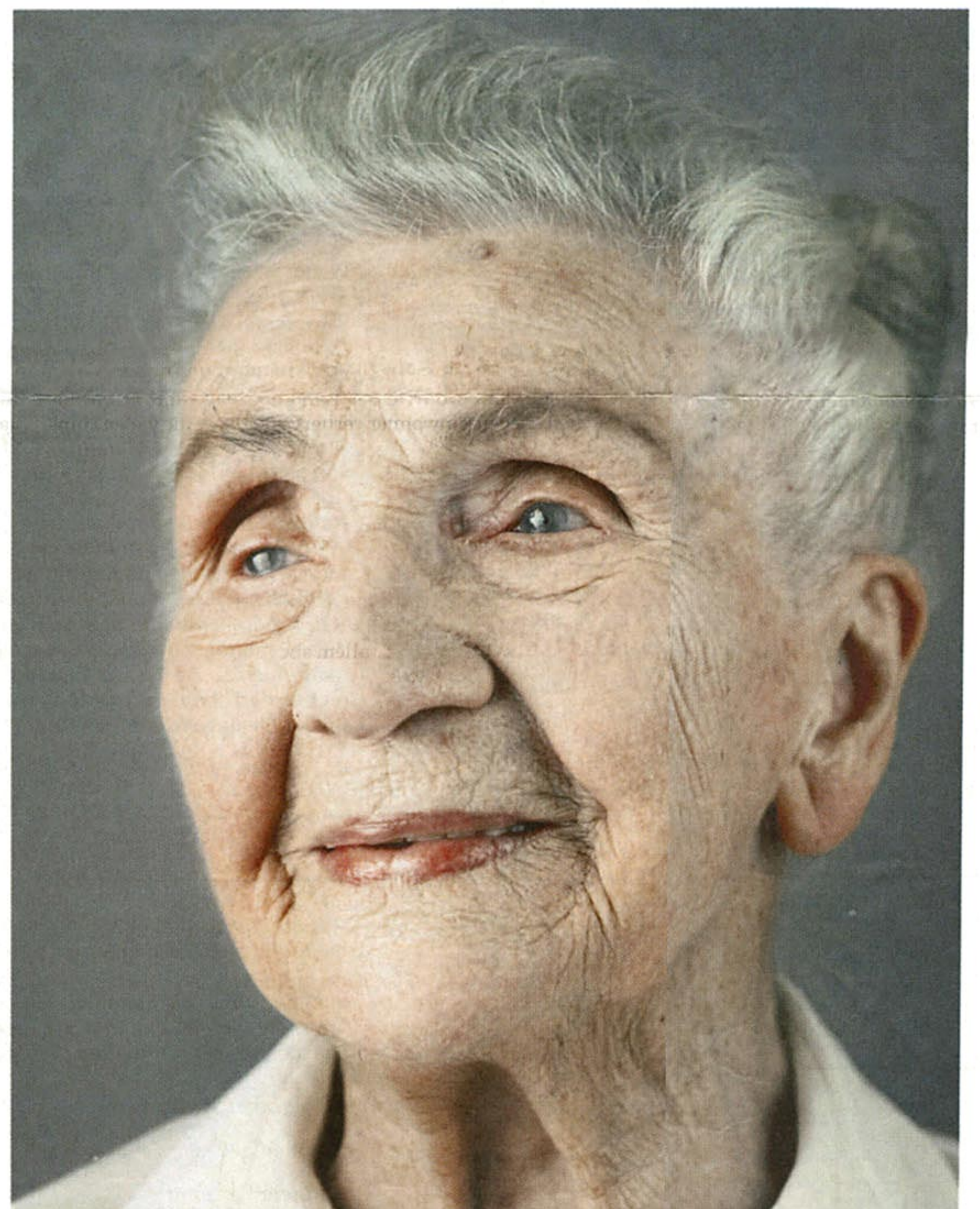
Obwohl Menschen wie der rüstige Heinrich Becker auch im hohen Alter noch relativ selbstständig sind, wird die Zahl der Pflegebedürftigen wachsen: Von etwa zwei Millionen im Jahr 2000 soll sie bis 2050 auf rund 4,4 Millionen ansteigen. Längst gilt Deutschland als „Altersheim Europas", weil die Zahl der Jugendlichen hier besonders gering ist und die Zahl der Rentner besonders hoch. Nur etwa 630 000 Babys werden jährlich in der Bundesrepublik geboren. Die Deutschen zeugen heute weniger Kinder als ihre Großeltern in den Bombennächten des Zweiten Weltkriegs. Die Hundertjährigen trifft an der demografischen Misere keine Schuld.

Nach Schätzungen des Statistischen Bundesamtes dürfte das Land bis 2050 rund 14 Millionen Einwohner verlieren. Wer soll die vielen Hundertjährigen der Zukunft ernähren, wenn zugleich immer weniger Menschen im Erwerbsleben stehen? Drohen Verteilungskämpfe zwischen den Generationen? Die Städte werden ihr Gesicht verändern müssen: Für die wachsende Zahl der Senioren braucht es altengerechte Häuser und Wohnformen, ein engeres Netz an Bushaltestellen und Geschäften. Seniorenheime statt Kindergärten. Vor allem aber müssen wir uns fragen, ob wir in den Hochbetagten in erster Linie Kostenfaktoren sehen wollen – oder eine Bereicherung.

„All diese Menschen sind lebendige Geschichtsbücher", sagt Bernd Strauch, der Bürgermeister, der von Amts wegen die Hände so vieler Hundertjähriger geschüttelt hat. „Sie haben oft Flucht, Bombenkrieg und Wiederaufbau mitgemacht – und sie haben einen immensen Erfahrungsschatz."

Er denkt dabei an Menschen wie Heinrich Becker, dem er schon wiederholt gratuliert hat. Der alte Dachdeckermeister hat viel gelesen, sein Leben lang. Goethe und griechische Mythologie: „Ich bin ein Klassiker", sagt er vieldeutig, „und jetzt lebe ich von dem, was ich früher gesammelt habe." Gern erzählt er Besuchern die Geschichten von Ödipus und Odysseus. Er erzählt von den Jahren, in denen er als Kriegsgefangener unter Tage in einem sowjetischen Bergwerk schuften musste. Oder von seinem Vater, der in der Kaiserzeit gern Offizier geworden wäre, es ohne Adelstitel aber nur bis zum Feldwebel brachte. Dann greift er zur Mundharmonika: „Jetzt spiel ich euch raus", sagt er zu seinen Besuchern. Er schlägt das Instrument in die Handfläche: „Das Ding ist auch schon fuffzig Jahre alt." Dann spielt er. „Auf Wiedersehen."





„Mit hundert hat man noch Träume", ist der Titel des Buches, in dem der Fotograf Karsten Thormaehlen mehr als vierzig Männer und Frauen porträtiert hat, die hundert Jahre oder älter sind. Seine Bilder beschönigen nichts und zeigen auch die Bartstoppeln auf dem faltigen Kinn, das sich nicht mehr glatt rasieren lässt; sie dokumentieren aber auch die Würde, ja die Schönheit der vom Leben gezeichneten Gesichter. So ist „Mit hundert hat man noch Träume" (Keher. 123 Seiten, 36 Euro) auch eine Hommage an das Alter.

Die Galerie der 100-Jährigen

Ein Seniorenheim in Hannover pflegt eine besondere Tradition – es lässt jeden 100-jährigen Bewohner porträtieren.

Langsam wird es eng an der Wand im Roten Salon – Platznot. Insgesamt 25 Porträts von 100-Jährigen hängen in dem behaglichen Raum im Eilenriede-Seniorenstift im hannoverschen Heideviertel. Allesamt waren oder sind es Bewohner der Einrichtung, und alle wurden in den vergangenen rund 43 Jahren vom selben Künstler gezeichnet. Wolfgang Tiemann gehört gewissermaßen als Maler zum Haus. „Wir wollen diese jahrzehntelange Tradition gerne weiterführen, aber dann müssen wir bald anbauen", sagt Susanne Hartsuiker, seit einigen Monaten Leiterin des Stiftes. Drei Bewohner werden 2013 ihren 100. Geburtstag feiern, „damit ist der Platz zunächst erschöpft." Zwischen all den betagten Damen hängt nur ein einzelner Herr an der Wand, „diese Kriegsgeneration hat es mit sich gebracht, dass vor allem die Frauen sehr alt werden", meint Hartsuiker. Mittlerweile erreichten die Menschen ein weitaus höheres Alter als noch vor 20 Jahren, „das Eintrittsalter ins Stift liegt derzeit bei durchschnittliche 87 Jahren", betont die Leiterin. Früher seien die Menschen mit Ende 60 in eine entsprechende Einrichtung gezogen.

Die Herrschaften heute seien allesamt sehr optimistisch, was ihren Lebensalltag und Lebensabend betreffe. Auch bei den Bildern zeigt sich, dass die Stiftbewohner früher länger in der Einrichtung lebten als heute. Manch eine Porträtierte hat 25 Jahre im Eilenriedestift verbracht, „das ist heute eher selten", so Hartsuiker. „Für ein Zuhause gibt es keinen Ersatz, und die Unterstützung in den eigenen vier Wänden ist einfacher geworden." Die älteste Insassin wird 104 Jahre alt, ihr Konterfei hängt natürlich auch in der Galerie. Künstler Tiemann ist gewissermaßen mit seiner Kundschaft in die Jahre gekommen, seine Arbeiten haben sich auch technisch entwickelt. Eine Dame, so Hartsuiker, habe den Wunsch geäußert, zum anstehenden Hundertsten fotografisch porträtiert zu werden. Der Bitte soll durchaus entsprochen werden – ein Platz in der Galerie der 100-Jährigen ist ihr trotzdem sicher.

SUSANNA BAUCH

KLEINSCHMIDT

Der Rote Salon im Eilenriedestift.

Wege zum hohen Alter

Ein Kind, das heute in Deutschland geboren wird, hat gute Chancen, seinen 100. Geburtstag zu feiern. Ein Erwachsener allerdings, der sich jetzt vornimmt, 100 Jahre alt zu werden, wird dieses Alter wohl nicht erreichen. Heute noch sterben die meisten Menschen, bevor sie ihren 100. Geburtstag feiern können.

Älter als 99 Jahre zu werden kann man sich zwar vornehmen, aber es ist Glückssache, ob man das auch schafft. Garantien gibt es keine. Man kann jedoch auch als Erwachsener einiges dafür tun, um sein Leben zu verlängern. Ob man Anfang siebzig stirbt oder ob man danach noch zwanzig oder mehr Jahre bei guter Gesundheit weiterlebt, hängt ganz entschieden davon ab, wie man sein Leben führt.

Selbstverständlich gibt es eine genetische Disposition zur Langlebigkeit, doch der Einfluss der Gene auf unsere Lebenserwartung ist nicht so groß, wie man gemeinhin glaubt. Studien an Zwillingen haben ergeben, dass Langlebigkeit nicht automatisch vererbt wird – die genetische Disposition hat zwar einen gewissen Einfluss, der Einfluss der Lebensumstände und des Lebensstils wiegt allerdings schwerer.

Was kann man tun, um alt zu werden – und um gesund alt zu werden? Es gibt viele Bücher zum Thema und auch sehr viele Diäten und Trainingsprogramme. Und es gibt Dan Buettner. Der Forscher, Autor und Extremsportler hat die Orte der Welt bereist, an denen die meisten wirklich alten Menschen leben. Er war auf Sardinien, wo die meisten über 100-jährigen Männer der Welt leben (und bemerkenswert fit sind). Er war auf der japanischen Insel Okinawa, auf einer Halbinsel bei Costa-Rica an der amerikanischen Westküste, wo die Anhänger der Religionsgemeinschaft der Adventisten ein bemerkenswert hohes Alter erreichen.

Er hat versucht herauszufinden, was die Menschen gemeinsam haben, die an diesen Orten leben. Dabei hat er einige Gemeinsamkeiten gefunden. Buettners Beobachtungen, die er in seinem in den USA erschienene Buch „Blue Zones" zusammengefasst hat, decken sich mit den Ratschlägen, die auch viele andere Wissenschaftler geben, die zur Frage nach dem langen Leben geforscht haben.

Viel Bewegung: Die alten Menschen, die an den Orten leben, die eine hohe Lebenserwartung versprechen, bewegen sich meist viel. Sie arbeiten draußen an der frischen Luft. Sie gehen viele Treppen in den schmalen, aber hohen Häusern, in denen sie leben. Sie sitzen auf dem Boden und erheben sich oft. Sie besuchen einander und legen dabei weite Wege zurück. Sie unternehmen Spaziergänge, sie gehen Schwimmen und fahren mit dem Fahrrad. Wichtig ist, dass die Bewegung immer in das Leben integriert ist. Sie ist nicht Sport, sondern Alltag. Auffallend ist auch: In all den Gegenden, in denen sehr viele Hochbetagte leben, ist es üblich, einen Garten zu haben und zu pflegen.

Wenig essen: Wer alt werden will, sollte darauf achten, dass er dünn bleibt. Die meisten sehr alten Menschen essen wenig Fleisch. Sie bevorzugen eine pflanzenreiche Kost, und sie achten darauf, nicht zu viel zu essen. Sie haben verschiedene Strategien entwickelt, der Völlerei vorzubeugen: kleine Teller, kleine Portionen. Und sie halten sich an die Regel, mit dem Essen aufzuhören, bevor sie sich richtig gesättigt fühlen.

Regelmäßiger Weingenuss: Weinkonsum ist keine Garantie für ein hohes Lebensalter. Schließlich besteht die Gefahr der Abhängigkeit. Auch fördert Alkoholkonsum die Bildung von Tumoren in Mund und Speiseröhre. Allerdings belegen Studien, dass moderater Weingenuss den LDL-Cholesterinspiegel und auch den Blutdruck zu senken vermag. Wer älter ist und regelmäßig moderat Wein trinkt, scheint tatsächlich sein Risiko zu verringern, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Auffällig ist die hohe Anzahl der Überhundertjährigen auf Sardinien. Die Langlebigkeit der Menschen auf Sardinien könnte etwas mit einem Gendefekt zu tun haben, der auf der Insel verbreitet ist, aber auch mit den lokalen Rotweinen (Rebsorte Cannonau di Sardegna), die dort gern getrunken wird. Ob es stimmt, dass der hohe Anteil von Polyphenolen im Rotwein Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugt, ist schwer zu beweisen. Viele Studien über die gesundheitsfördernde Wirkung des Rotweins wurden von der Weinwirtschaft finanziert.

Viel Träumen: An den Orten der Welt, an denen Menschen sehr alt werden, mag es zwar Stress geben, aber es gibt auch das Gegenteil. Überall gibt es die Gelegenheit für Momente der Besinnung. Dabei ist es egal, ob es sich um Gebet, Meditation oder Siesta handelt. Wichtig ist allein das Runterkommen. Und das jeden Tag.

Weniger Gifte: Wer seinen Körper von gesundheitsgefährdenden Stoffen fernhält, steigert seine Lebenserwartung. Das heißt vor allem: nicht rauchen. Rauchen schädigt den Körper außerordentlich. Aber auch vor UV-Licht, vor radioaktiver Strahlung und vor sogenannten freien Radikalen in der Nahrung sollte man sich hüten. Der 1834 gestorbene österreichische Popularphilosoph, Arzt, Lyriker und Essayist Ernst von Feuchtersleben hat den treffenden Satz formuliert: „Das ganze Geheimnis, sein Leben zu verlängern, besteht darin: es nicht zu verkürzen."

Mehr Freude: Etwas zu haben, wofür es sich zu leben lohnt, ist eine sehr gute lebensverlängernde Maßnahme. Und sie hat keinerlei bedenkliche Nebenwirkungen. Es ist wichtig, im Alter eine Aufgabe zu haben und ein soziales Umfeld, in das man eingebunden ist. Unbestritten ist: Isolation tötet.

Genug Geld: In Industrienationen leben Menschen länger. Ausreichend Geld ermöglicht Bildung, und Bildung schützt vor frühem Tod. Gebildete Menschen, suchen rechtzeitig einen Arzt auf und nutzen medizinische Vorsorge. Wer über ein sicheres Einkommen verfügt, kann sich besser vor Krankheiten schützen.

Näher an der Stadt wohnen: Landluft ist zwar gesund, das Landleben kann aber auch gefährlich sein. Die schnelle Erreichbarkeit von Krankenhäusern kann das Leben verlängern. Wer mit 85 Jahren einen Herzinfarkt erleidet, ist in der Stadt schneller versorgt und hat entsprechend höhere Überlebenschancen.

Öfter mal Zahnseide benutzen: Schlechte Zähne können nicht nur wehtun, sie können den gesamten Körper schädigen. Entzündungen des Zahnfleisches steigern das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Professionelle Zahnreinigung und das tägliche Benutzen von Zahnseide helfen, schädliche Bakterien aus dem Mund zu verdrängen. Die Nebenwirkung kann sich sehen lassen: ein schönes Lächeln.

RONALD MEYER-ARLT

DPA

Jeanne Calment starb 1997 als ältester Mensch der Welt. Sie wurde 122 Jahre alt und führte das auf den Genuss von Olivenöl, Knoblauch, Gemüse und Portwein zurück.

die 7 sachen der woche

CD – Sonne im Schnee

Der Titel führt in die Irre, denn Lia Pale geht auf ihrer Debüt-CD „Gone Too Far" keineswegs zu weit. Allerdings nimmt die Österreicherin (die eigentlich Julia Pallach heißt) die Hörer mit auf eine ganz spezielle (Winter-)Reise.

Hinter dem Komponisten berT, dessen Melodien von einem shoE arrangiert worden sind, verbirgt sich Franz Schubert. Und die „Lyrics by Will milleR" sind die Gedichte von Wilhelm Müller, die Schubert einst durch seine Vertonung geadelt hat.

Lia Pale hat diese Verse sehr einfühlsam in ein zeitgemäßes Englisch übersetzt, kein Wunder, dass sie ihr jetzt gut im Munde liegen. Sie singt die elf Songs entspannt, aber spannend ist das alles durchaus. Dafür sorgt schon ihr musikalischer Partner Mathias Rüegg, der als Mitgründer des Vienna Art Orchestra lange Jahre gezeigt hat, dass er ein schwindelfreier Grenzgänger zwischen den Musiksparten ist. Wer Jazz und Kammermusik kann, ist der richtige Mann für dieses Projekt.

Und wenn dann noch Harry Sokol das Saxofon und die Flöte spielt, Hans Strasser am Bass steht und Ingrid Oberkanins am Schlagzeug sitzt, dann hat Lia Pale hochprofessionelle Unterstützung. Das singt und swingt, das schwebt und tanzt, vereint unverkrampft und gar nicht angestrengt Pop und Poesie.

Man muss Schuberts „Winterreise" nicht kennen, um das zu mögen, aber es stört auch nicht (nicht einmal Schubertianer). Aus „Fremd bin ich eingezogen" wird hier „As stranger I arrived", und statt des Leiermanns dreht nun „an organ man with freezing fingers" sein Instrument – und wärmt die Herzen der Hörer.

RAINER WAGNER

Lia Pale: „Gone Too Far". Universal (3350991)

RÜCKSPIEGEL – Gegen die Ozonkiller

AM 29. JUNI 1990 BESCHLOSS DIE LONDONER KONFERENZ, DIE HERSTELLUNG VON FCKW BIS ZUM JAHR 2000 ZU VERBIETEN.

Es waren erschreckende Werte, die die Erdbeobachtungssatelliten der Nasa Anfang der achtziger Jahre über der Antarktis aufzeichneten. Die Ozonschicht, die das Leben auf der Erde vor der gefährlichen ultravioletten Strahlung der Sonne schützt, nahm rapide ab. Bei den Wissenschaftlern herrschte schnell Einigkeit über die Ursachen: FCKW – jene ungemein praktischen Chemikalien, die als Kältemittel, Treibgas oder zum Aufschäumen von Kunststoffen so gute Dienste leisteten, hatten in den oberen Schichten der Erdatmosphäre eine böse Nebenwirkung – die in letzter Konsequenz zu einer Bedrohung des Lebens auf der Erde werden konnte. Das Zeug musste weg – und das so schnell wie möglich.

Trotz dieser Einigkeit der Wissenschaftler war es fraglich, ob die Londoner Konferenz, die am 27. Juni 1990 ihre Beratungen aufnahm, sich wirklich zu einer entsprechenden Verschärfung des sogenannten Montrealer Protokolls von 1987 würde entschließen können. Immerhin standen massive wirtschaftliche Interessen gegen ein komplettes FCKW-Verbot. Doch die Konferenz begnügte sich nicht mit langen Übergangsfristen und unvollkommenen Reduzierungsvorschlägen, wie man sie heute von den Klimakonferenzen kennt: Binnen zehn Jahren, so der Beschluss vom 29. Juni, sollten die gefährlichen FCKW sowie verwandte Stoffe komplett verschwinden.

Tatsächlich zeigten die Beschlüsse Wirkung. Die FCKW-Produktion wurde gestoppt, und die erhoffte Wirkung zeigte sich schneller als erhofft: Vor zwei Wochen stellten Meteorologen fest, dass das Ozonloch immer kleiner wird. Zwischen 2006 und 2012 war es in seiner Ausdehnung um ein Drittel geschrumpft. Vollständig erholen wird sich die Ozonschicht zwar erst zur Mitte des Jahrhunderts – aber die Audünnung ist inzwischen keine ernsthafte Gefahr mehr. Ohne das Verbot der FCKW wäre diese Trendumkehr nicht möglich gewesen.

RALF VOLKE

LEBEN OHNE … – … harten Garten (I)

Fleischesser, mal kurz weghören! Es geht um das Schlachten von Kopfsalat, dieser empfindsamen Kreatur, die es zu ehren und zu schützen gilt, anstatt sie nach einer unwürdigen Massenhaltung in engen Salatbatterien emotionslos zu enthaupten und dann wie selbstverständlich als Beilage zu servieren. Das sind Themen, die spricht man nicht so gern an, wenn man beim wöchentlichen Carnivoren-Arbeitskreis in der Kentucky-Fried-Chicken-Filiale zusammensitzt. Die Pflanzenschutzorganisation BEETA tut, was sie kann: Rasenmäher sabotieren, Grasdächer abdecken, Gewächshäuser untergraben. Weidende Tiere werden entführt und an Hintertüren von Maredo-Restaurants angebunden. Was kann das Gras dafür, dass es so gut schmeckt? Die Pflanzenschützer müssen sich als Hörnerfresser verhöhnen lassen, egal, ob es normale Fleischesser sind oder die Leganer, die nur tierische Produkte essen, oder die Brutarier, die nur Tiere essen, die allein vom Baum gefallen sind.

Jetzt kommen weitere erschreckende Details ans Licht: Eine amerikanische Forscherin hat festgestellt, dass der Salatkopf im Supermarkt weiterlebt. Die Qual hört also mit der Ernte nicht auf. Der Salatkopf reagiert auch einige Tage danach weiter auf den Wechsel von Tag und Nacht und variiert Inhalts-, Abwehr- und Nährstoffe. Anders gesagt: Der Salatkopf kriegt alles mit. Auch, was Sie mit ihm machen, wenn sie ihn am Gemüsestand befummeln. Er guckt Sie an. Mit letzter Kraft. Genau so ist es mit Tomaten, Zucchini und Spinat. Wenn Sie ganz nah rangehen, hören Sie manche Strauchtomate noch leise atmen. Freunde des Mondkalenders haben es immer gewusst: Werden Tomaten spät erst rot, war'n sie wohl noch nicht ganz tot. Es gibt sogar Pflanzen, die verändern nach vielen Wochen im häuslichen Gemüsenetz noch einmal ihre Farbe. Das ist kein Schimmel. Das ist Notwehr.

UWE JANSSEN

Nächste Woche: Das'n Ding – der Kürbis.

DIE 7 ZAHLEN DER WOCHE

122 Jahre und 164 Tage lebte die Französin Jeanne Calment, der offiziell älteste Mensch der Welt, das sind 44 724 Tage.

119 Jahre und 97 Tage lebte die Amerikanerin Sarah Knauss, das sind 43 532 Tage.

117 Jahre und 230 Tage lebte die Kanadierin Marie-Louise Meilleur, das sind 42 935 Tage.

115 Jahre und 252 Tage lebte der Däne Christian Mortensen, das sind 42 227 Tage.

197 Jahre alt soll der Chinese Li Chung Yu geworden sein, berichtete die „Times" 1933, allerdings ist das nicht nachweisbar.

169 Jahre alt will der Kolumbianer Javier Pereira gewesen sein, eine ärztliche Untersuchung ergab keine klaren Ergebnisse.

167 Jahre alt soll der Brite Thomas Parr gewesen sein, allerdings gibt es keine verlässlichen Urkunden.

WEIN – Groszer Wein

Es gibt Grand Crus – in Frankreich. Es gibt Große Gewächse – in Deutschland. Und es gibt Groszer Wein: aus Österreich. Genau genommen aus dem südlichen Burgenland. Und noch genauer betrachtet, sind es – vorerst – drei Weine: ein weißer und zwei rote. Die bewusst historisierende Schreibweise der Größenordnung passt zu den Etiketten, die an Motive erinnern sollen, die für das ehemals ungarische Südburgenland im 19. Jahrhundert stehen. An den Etiketten scheiden sich allerdings die Geister, meine private Trinkgefährtin findet sie kitschig, andere Betrachter schätzen sie als witzig ein. Immerhin wird der Anspruch des Namens eingelöst: Alle Weine sind in gewichtige 1-Liter-Flaschen abgefüllt. Der Geschäftsmann Matthias Krön, der zusammen mit dem Weinmacher Markus Bach hinter diesem Projekt steht, meint dazu, dass Wein im Südburgenland ein Genussmittel für jeden Tag sei – „und da passt in die kleine 0,7-Flasche einfach zu wenig hinein." Als groszer Rotwein tritt natürlich ein Blaufränkisch 2011 an, der typisch für die Weine vom Eisenberg ist: üppig, kirschfruchtig und würzig. Etwas geschmeidiger, wenn auch noch alkoholhaltiger ist die „Rote Küvee" 2011, bei der je gut ein Drittel Zweigelt und Blaufränkisch durch Cabernet Sauvignon, Syrah und etwas Merlot abgerundet werden. Für die hoffentlich anstehende Sommerfrische taugt der weiße „Gemischte Satz" 2012 noch besser. Dreiviertel Welschriesling wird mit Weißburgunder, Grünem Veltliner und etwas Muskateller zu einer komplexen, aber nicht komplizierten Aromenbombe vereint: Das hat Schwung – und Größe.

GROSZER WEIN. GEMISCHTER SATZ 2012, 9,50 EURO. BEI WEINWEIB. TEL. (05 11) 3 94 83 13. LADEN NUR SONNABENDS.

RAINER WAGNER

DAS DING – Urlaub auf der A 7 (I)

Das Wort „Autobahn" hat – wie „Hemdblusenkleid" – etwas Unentschlossenes. Auto? Bahn? Ja, was denn nun? Trotzdem zieht es im Sommerurlaub nur Sekunden nach dem Ausstempeln Hunderttausende auf das blasenschlagende Asphaltmonster. Als fördere es das Wohlbefinden, nach acht Stunden Rumsitzen im Büro acht Stunden bei 56 Grad in einem glühenden Fiat Punto nach Italien zu schlurren, wo sich der fetzenhäutige Sonnensucher nach acht Stunden Rumsitzen in ein Hotelbett legt, in dessen Matratze acht Kostbarkeiten lauern. Für diesen Spaß reißt Papa die Kinder gern unter fadenscheinigsten Gründen vorzeitig aus dem Schulunterricht („Die Oma liegt im Sterben!" – „Papa, Oma hat bloß eingewachsene Fußnägel …" – „IM STERBEN!") – und los geht's.

Papa hat sorgfältig geplant. Denn er weiß, dass „Entspannen" von „Panne" kommt und „Regenerieren" von „Regen", vor allem an der Nordsee. Papa ist gewappnet. Für alles. Es könnte ja zum Beispiel beim Pommesessen am Gardasee durch einen Riss im Raum-Zeit-Kontinuum eine Horde Velociraptoren angreifen. Wer weiß? In solchen Fällen tritt sofort „Plan B" in Kraft: „Duck and cover" – Ente süßsauer und ab unter die Bettdecke.

ADAC-AUSWEIS, 79,50 EURO IM JAHR

Mit Papas Ausrüstung könnte eine Polizeihundertschaft einen Atomkrieg in einem Erdloch überstehen. Am Mann sind: ein Megafon (zur sachorientiert-konstruktiven Kommunikation mit überholunwilligen Fernfahrern auf der Mittelspur), 20 Dosen Knack & Back („der Südländer kann keine Brötchen"), drei Tuben Senf („Haben die da nicht"), zwei Dieselgeneratoren (falls die Hotelklimaanlage ausfällt), eine Zweitunterhose (falls die erste die drei Wochen nicht durchhält) und der ADAC-Ausweis (für alles andere).

IMRE GRIMM

Nächste Woche Teil 2: „Urlaub auf der A 7 – Leben ohne Raststätte".

Ver7t

Kirche sorgt für erschöpfte Pastoren

GOTTESDIENST