

# Gesundheit im Alter

Broschüre Nr. 1

Seelisch in Balance – geistig in Top Form  
Über das Älterwerden



Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.  
und des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz (MSAGD)



Liebe Leserinnen und Leser,

das Älterwerden gehört zu unserem Leben. Es ist ein besonderer Lebensabschnitt, in den jeder Mensch ganz allmählich hineinwächst. Dazu gehören nicht nur die auf den ersten Blick sichtbaren Merkmale wie graue Haare und Lachfalten, sondern auch Veränderungen in vielen anderen Bereichen des menschlichen Organismus und der Psyche.

Viele Menschen wünschen sich, gesund zu sein und zu bleiben und so lange es geht selbstbestimmt zu leben. Das Alter beginnt für die einen mit 60, für andere erst mit 70 oder 80 Jahren. Tatsache ist, dass wir immer älter werden und dass sich die meisten Menschen immer länger fit und vital fühlen.

Wer mehr über das Älterwerden weiß, über Veränderungen von Körper und Seele, der kann auch aktiv mehr dafür tun, so lange wie möglich gesund zu bleiben. Die Broschürenreihe „Gesundheit im Alter“ möchte Sie dabei unterstützen. Sie informiert mit fünf Broschüren über alles, was Sie über Gesundheit und eine gesunde Lebensführung im Alter wissen sollten.

Diese Reihe leistet keine medizinische Fachberatung, sondern zeigt vielmehr, wie jeder selbst dazu beitragen kann, im Alter fit und gesund zu sein und sich wohl zu fühlen. Die Broschüren geben alltagsnahe und leicht umsetzbare Tipps, die Sie sofort ausprobieren können.

Ich wünsche Ihnen alles Gute,

Ihre **Malu Dreyer**  
Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen in der Regel die männliche Form verwendet. Die Angaben beziehen sich selbstverständlich immer auf beide Geschlechter.

Die Inhalte der vorliegenden Broschüre wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Herausgeberin noch die Autorin können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in der Broschüre vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,  
ARBEIT, GESUNDHEIT  
UND DEMOGRAFIE



	Seite
<b>Kapitel 1:</b>	
Dem Alter auf der Spur .....	6
Alt werden – früher und heute .....	7
Das wahre Alter steht nicht im Ausweis .....	7
Chancen erkennen und Risiken vermeiden .....	9
Wie werden Sie gesund und erfolgreich alt? .....	9
15 Regeln für gesundes Älterwerden .....	10
<b>Kapitel 2:</b>	
Ich fühl' mich rundum wohl – die seelische Entwicklung im Alter .....	13
Positive Gefühle verlängern das Leben .....	13
Glücklich alt werden .....	13
Verlässliche Beziehungen sind wichtig .....	13
Einsamkeit im Alter? .....	14
Ein bisschen Stress tut gut .....	17
Bewegung ist ein Schutzmantel für die Psyche .....	17

	Seite
<b>Kapitel 3:</b>	
Frühling im Herbst – Liebe im Alter .....	18
Scheidung nach der Silberhochzeit? .....	18
Humor und Wärme statt Vorwürfe .....	18
Die Sexualität älterer Frauen und Männer .....	19
Glück durch Nähe und Intimität .....	19
Neue Partnerschaften im Alter .....	20
<b>Kapitel 4:</b>	
Geistig in Top Form .....	22
Was passiert im Kopf, wenn man sein Gehirn trainiert? .....	22
Winterschlaf im Kopf .....	23
Bloß keine Routine! .....	23
Die neue Lust am Denken .....	24
Langzeit- oder Kurzzeitgedächtnis – Was muss trainiert werden? .....	24
Lassen Sie Ihr Gehirn joggen! .....	24
Bewegung bringt Gehirnzellen auf Trab .....	25

# Kapitel 1:

## Dem Alter auf der Spur

Älterwerden – das ist ein Prozess. Während auf dem Kalender die Jahre verstreichen, leben wir unser Leben. Wir sehen die Kinder aufwachsen, gehen unserer Arbeit nach, haben Erfolgserlebnisse und müssen Krisen überstehen. Die Erfahrungen, die wir im Laufe der Zeit machen, die schönen und die tragischen Erlebnisse, prägen auch den Prozess des Älterwerdens.

Älterwerden – das betrifft nicht nur einzelne Körperteile, sondern den Menschen als Ganzes. Wir altern von Geburt an, dieser naturgegebene Prozess läuft automatisch und wir können ihm nicht entinnen. Aber – wir können das Älterwerden aktiv gestalten. Wir entscheiden selbst, ob wir das Älterwerden als Entwicklungschance begreifen oder als einen Verlust von Funktionen. Wir können beeinflussen, wie wir altern, ob zufrieden oder unglücklich, ob fit oder gebrechlich.

Wer das Gefühl hat, sein Leben selbst in der Hand zu haben, wer sich als Mensch schätzt und Misserfolge positiv verarbeitet, der wird zufrieden alt werden. Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass Menschen, die mit sich und ihrem Leben im Reinen sind, sich auch objektiv gesehen in einem besseren Gesundheitszustand befinden als unzufriedene Menschen. Natürlich wirken sich im Alter auch die Verhaltensmuster, die häufig über viele Jahre den Tagesablauf bestimmt haben, auf die körperliche und die seelische Gesundheit aus. Hat man seinen Alltag bewegt und aktiv gestaltet oder seine Freizeit eher sitzend vor dem Fernseher verbracht? Ernährt man sich ausgewogen und vielfältig oder eher zu fett und zu süß? Greift man in Stresssituationen zur Zigarette oder hat man bessere Strategien parat, die helfen, ruhig und gelassen zu bleiben? Die Folgen dieser Verhaltensweisen und deren Auswirkungen auf die Gesundheit bemerkt man oft erst im Alter.

Aber – es ist nie zu spät, etwas zu verändern und sich zu entwickeln, Chancen wahrzunehmen oder alte Verhaltensmuster einfach über den Haufen zu werfen. Fangen Sie an – am besten sofort!

## Die demografische Entwicklung

Wie kaum ein anderes Thema rückt das Thema „Älterwerden“ in den Brennpunkt des öffentlichen Interesses. In Deutschland und in anderen Industrienationen zeigt sich ein deutlicher demografischer Wandel.

Die Gründe sind bekannt: Die Lebenserwartung steigt, gleichzeitig sinkt die Anzahl der Neugeborenen. Die Konsequenz: Unsere Gesellschaft wird älter. In Deutschland leben zurzeit etwa 17 Millionen Menschen über 65 Jahre. Der Anteil der Älteren wird in den nächsten Jahren so deutlich ansteigen, wie nie zuvor in der neueren Geschichte. Bereits im Jahr 2030 werden 23 Millionen Menschen in Deutschland älter als 65 sein. Das sind fast 30% der Gesamtbevölkerung. Die älteren Mitbürger sind auf dem Vormarsch.

Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes beträgt in Deutschland die Lebenserwartung neugeborener Jungen im Durchschnitt 78 Jahre, Mädchen werden voraussichtlich 83 Jahre alt. Ein Ende des Anstiegs der Lebenserwartung ist nicht abzusehen. Das Deutsche Zentrum für Altersforschung in Heidelberg hat ermittelt, dass aller Voraussicht nach die Hälfte der 1970 und später geborenen Frauen 100 Jahre alt wird.

Im Zusammenhang mit den demografischen Veränderungen hat sich auch eine veränderte Einteilung des Alters etabliert. Während man noch vor einigen Jahren lediglich zwischen dem Erwachsenenalter (ab 18 Jahren) und dem Seniorenalter (Eintritt in den Ruhestand, ab ca. 60 Jahren) unterschieden hat, zeigt die aktuelle Einteilung des kalendarischen Alters, dass „alt“ nicht gleich „alt“ ist und dass „Altsein“ inzwischen sehr differenziert betrachtet wird: Diese verlängerte Phase des Älterwerdens bietet vielfältige

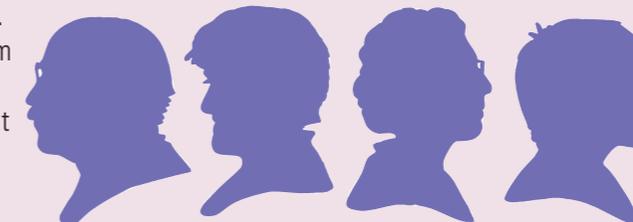
Altersabschnitt	Alter	Bezeichnung
Alter	65 Jahre und älter	alte Menschen, ältere Menschen
Drittes Lebensalter	65 bis unter 85 Jahre	junge Alte
Viertes Lebensalter	85 Jahre und älter	sehr alte Menschen, alte Alte, Hochaltrige, Hochbetagte

Quelle: Statistisches Bundesamt, Deutsches Zentrum für Altersfragen, Robert-Koch-Institut: Gesundheit und Krankheit im Alter. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Berlin 2009.

Chancen. Sie gibt uns die Möglichkeit, Lebensjahre zu gestalten – aktiv zu sein, Neues zu lernen, alte Verhaltensmuster zu verändern und gesundheitsbewusst zu leben.

## Alt werden – früher und heute

„Die Alten sind nicht mehr das, was sie einmal waren!“ – In diesem Satz wird das veränderte Bild älterer Menschen in der Gesellschaft deutlich. Und tatsächlich – noch nie waren alte Menschen körperlich so fit und so gesund und wirtschaftlich so unabhängig wie heute. Alt sein – das hat nichts mehr mit dem Geburtsdatum zu tun sondern mit der Situation, in der man lebt, mit der Vitalität und der Lebensfreude. Wie man sich im Alter fühlt, hat mit der Lebensqualität zu tun. Es hängt von der Bildung, dem Einkommen und der Wohn- und Lebenssituation ab. Es hat aber auch ganz wesentlich damit zu tun, ob man soziale



Kontakte pflegt und sich in eine Gemeinschaft eingebunden fühlt. Mit 60 kann man sich fit, vital und jung empfinden, aber auch alt und eingeschränkt. Altsein ist heute oft eine Frage der Einstellung. Wer eigenbrötlerisch wird, sich zurückzieht, wenig Interessen hat und seine Lebensfreude verliert, der fühlt sich oft auch alt. Wer dagegen eine positive Lebenseinstellung hat, unternehmenslustig ist, viele soziale Kontakte pflegt und sich immer wieder auch auf neue Erfahrungen einlässt, der fühlt sich jung und vital.

## Die heutige Generation der 60-Jährigen ist nicht mehr mit der der 60-Jährigen von vor 20 Jahren zu vergleichen.

## Das wahre Alter steht nicht im Ausweis

Sicher kennen auch Sie Männer oder Frauen, die zwar schon 70 sind, aber so wirken wie 60. Klar ist: Zwischen dem kalendarischen Alter, das im Personalausweis dokumentiert wird, und dem biologischen Alter, das durch körperliche und geistige Fitness sowie durch die Erscheinung und Ausstrahlung einer Person bestimmt wird, besteht oft ein großer Unterschied. Diese Unterschiede machen aber auch deutlich, dass der Prozess des Älterwerdens nicht automatisch und nach einem immer gleichen Schema abläuft. Wir können in diesen Prozess eingreifen und ihn in unserem Sinne beeinflussen.

## Ihre Chancen für mehr Lebensqualität und Gesundheit.

Diese Faktoren haben einen positiven Einfluss auf das biologische Alter und die Gesundheit:

- Regelmäßiger, nicht übertriebener Ausdauersport (2- bis 3-mal pro Woche 30 Minuten), wie zum Beispiel Walking, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf.
- Regelmäßiges Muskeltraining zu Hause, im Sportverein, im Fitness-Studio (2-mal pro Woche 20 bis 30 Minuten)
- Mäßiges Essen mit viel Obst und Gemüse
- Regelmäßiger Schlaf, mindestens 6 bis 8 Stunden, evtl. regelmäßiger Mittagskurzschlaf
- Feste Partnerschaft oder Ehe
- Gute und vielfältige Beziehungen zu Kindern, Nachbarn, Freunden
- Ehrenamtliche Tätigkeit, die inspiriert, aber nicht übermäßig stresst
- Verantwortung
- Geistige Beanspruchung
- Erfolg im Beruf, in der ehrenamtlichen Tätigkeit

## Die Risiken.

Diese Faktoren haben einen negativen Einfluss auf das biologische Alter und die Gesundheit:

- Eine Ernährung mit viel Fett, Zucker und Süßigkeiten
- Viel Kaffee
- Viel tierisches Eiweiß und rotes Fleisch
- Viel Alkohol
- Übergewicht
- Hohe Blutfettwerte
- Erhöhter Blutzuckerspiegel
- Rauchen, auch Passivrauchen
- Häufiger Sonnenbrand
- Einsamkeit
- Fehlende Anerkennung
- Arbeitsmonotonie
- Hoher Zeitdruck
- Schichtarbeit
- Familiäre Risiken durch Tumorerkrankungen, Herzinfarkte, Zuckerkrankheit, Osteoporose, Demenzerkrankungen bei nahen Verwandten, wie Mutter, Vater, Geschwistern

## Chancen erkennen und Risiken vermeiden

Sie haben also die Möglichkeit, an zwei Schrauben gleichzeitig zu drehen, wenn es darum geht, Ihr biologisches Alter positiv zu beeinflussen und damit auch gesünder zu leben. Nutzen Sie Ihre Chancen und vermeiden Sie die Risiken. Natürlich sind nicht alle Risiken vermeidbar, wie zum Beispiel die genetisch bedingten Risikodispositionen. Doch – jeder Einzelne kann zu einem ganz großen Teil den Prozess des Älterwerdens selbst gestalten. Wenn Sie im hohen Alter aktiv und gesund sein wollen, sollten Sie das Alter als eine lebenslange Aufgabe betrachten. Zufriedenheit und Wohlbefinden im Alter hängen auch davon ab, wie man in den vorangegangenen Jahren gelebt und sich verhalten hat. Menschen, die sich in ihrem Leben immer wieder neuen Aufgaben stellen, die ihnen Spaß machen, haben gute Chancen, gesund und zufrieden alt zu werden. Dazu gehört auch ein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein. Die Bausteine sind bekannt: ausreichend Bewegung, gesunde, ausgewogene Ernährung, körperliche und seelische Überforderung vermeiden, kein Nikotin oder andere Suchtmittel. Um sich im Alter möglichst wohl zu fühlen, sollten Sie sich rechtzeitig damit auseinandersetzen, wie Sie diesen Lebensabschnitt gestalten wollen. Dazu gehört auch, sich gedanklich mit anstehenden Veränderungen, wie zum Beispiel dem Austritt aus dem Berufsleben, zu beschäftigen.

## Wie werden Sie gesund und erfolgreich alt?

Den Wunsch, gesund alt zu werden, hat jeder. Der Wunsch kann Wirklichkeit werden. Doch mit zunehmendem Alter kommen auch mehr Gesundheitsrisiken auf die Menschen zu. Klar ist – jeder Mensch ist für seine Gesundheit auch selbst verantwortlich. Durch ein sinnvolles Verhalten kann jeder seine Gesundheit positiv beeinflussen. Wer sich ausgewogen

und vielseitig ernährt und sich regelmäßig bewegt, der erhält oder steigert seine körperliche Leistungsfähigkeit. Damit wird das Risiko für viele Krankheiten wesentlich verringert. Wer außerdem geistig auf Trab bleibt, viele soziale Kontakte hat und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnimmt, der entwickelt ein positives Lebensgefühl. Beides ist wichtig, um gesund, selbständig und zufrieden alt zu werden.

Altersforscher haben festgestellt, dass gesundes und damit auch erfolgreiches Altern eine Kombination ist aus

- > der Vermeidung von Krankheiten und funktionalen Beeinträchtigungen,
- > der Maximierung des geistigen und körperlichen Funktionsniveaus
- > und aktivem Engagement (sozialen Beziehungen und produktiven Aktivitäten).

Was heißt das konkret? Damit ist gemeint: Wer gesund alt werden möchte, der sollte alles tun, um Krankheiten zu ver-

hindern, zum Beispiel indem er nicht raucht. Er sollte auch im Alter geistig und körperlich aktiv bleiben und damit seine Fähigkeiten erhalten oder noch besser ausbauen. Wie können Sie das umsetzen? Bewegen Sie sich regelmäßig. Beginnen Sie, Sport zu treiben, gehen Sie täglich stramm spazieren. Hören Sie nicht auf, zu lesen. Erhalten Sie Ihr Interesse an neuen Dingen. Seien Sie auch im Alter noch

bereit, ständig hinzuzulernen. Und – zeigen Sie aktives Engagement. Das heißt, pflegen Sie Ihre Kontakte zu anderen Menschen. Gehen Sie auf andere Menschen zu. Suchen Sie sich eine Beschäftigung, eine Aufgabe.

**„Alt sein ist eine ebenso schöne Sache wie Jung sein.“**

Hermann Hesse

# 15 Regeln für gesundes Älterwerden

## I. Altwerden als eine lebenslange Aufgabe

### 1. Regel:

#### **Seien Sie in jedem Lebensalter körperlich, geistig und sozial aktiv!**

Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern. Beachten Sie, dass Sie durch Ihr Verhalten schon in jungen Jahren entscheidend dazu beitragen, ob Sie ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Aktivität und Selbständigkeit erreichen.

### 2. Regel:

#### **Leben Sie in jedem Lebensalter gesundheitsbewusst!**

Achten Sie also auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie Nikotin und andere Suchtmittel. Gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um, und versuchen Sie, lang anhaltende körperliche und seelische Überlastungen zu vermeiden.

### 3. Regel:

#### **Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen!**

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreifen Sie selbst die Initiative und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was Sie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun und auf welche Weise Sie zu einem gesunden Altwerden beitragen können.

### 4. Regel:

#### **Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern!**

Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes und körperlich, geistig sowie sozial aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits eingetretene Risikofaktoren, wie zum Beispiel Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Übergewicht, einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter verringern.

### 5. Regel:

#### **Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor!**

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben, zum Beispiel auf den Berufsaustritt, vor. Fragen Sie sich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie Sie diese nutzen bzw. wie Sie auf diese antworten können.

Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an Ihre Wohnung. Die Beseitigung von Hindernissen, der Einbau von Hilfsmitteln oder der Umzug in eine andere Wohnung sind für die Erhaltung Ihrer Selbständigkeit wichtig. Fragen Sie Ihren Arzt oder nutzen Sie die Wohnberatung vor Ort, um Anregungen für sinnvolle Veränderungen in Ihrer Wohnung zu erhalten. Bei dieser Beratung erhalten Sie auch Auskunft über die finanzielle Unterstützung bei der Ausführung solcher Veränderungen.

## II. Aktives und selbstverantwortliches Leben im Alter

### 6. Regel:

#### **Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen!**

Setzen Sie körperliche, geistige und soziale Aktivitäten, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im Alter fort. Fragen Sie sich, inwieweit Sie im Alter daran anknüpfen möchten. Nutzen Sie die freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren. Setzen Sie sich bewusst mit Eintwicklungen in Ihrer Umwelt, zum Beispiel im Bereich der Technik, der Medien, des Verkehrs, auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können.

### 7. Regel:

#### **Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen!**

Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen. Wenn Sie eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden haben, wenn Sie sich an schönen Dingen im Alltag freuen können und wenn Sie in belastenden Situationen nicht resignieren, dann bleibt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.

### 8. Regel:

#### **Begreifen Sie das Alter als Chance!**

Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern. Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden. Beachten Sie, dass Sie sich auch in der

Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln können.

### 9. Regel:

#### **Pflegen Sie auch im Alter Kontakte!**

Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde, Bekannte. Bedenken Sie, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen ebenso Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.

### 10. Regel:

#### **Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance!**

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit, körperliche Nähe und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei. Lassen Sie sich nicht durch jene Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen.

### 11. Regel:

#### **Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu!**

Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich ausreichend, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt. Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die richtige ist.

### III. Alter ist nicht Krankheit – Selbständigkeit erhalten und wiedererlangen

## 12. Regel:

### **Gesundheit ist keine Frage des Alters!**

Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten.

Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein.

## 13. Regel:

### **Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin!**

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt. Auch im Falle einer chronischen Erkrankung ist der regelmäßige Besuch der ärztlichen Sprechstunde notwendig. Beachten Sie, dass Ihnen bei Einbußen des Seh- und Hörvermögens geholfen werden kann. Nehmen sie auch diese nicht einfach hin. Sprechen Sie vielmehr mit Ihrem Arzt über bestehende Hilfsmittel und nutzen Sie diese, wenn sie verordnet werden.

Wenn Sie durch Erkrankungen in Ihrer Selbstständigkeit beeinträchtigt sind, erweist sich die Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die möglichen Rehabilitationserfolge in Ihrem speziellen Fall. Bedenken Sie, dass die Rehabilitation nur erfolgreich sein kann, wenn Sie selbst alles tun, um Ihre Selbständigkeit wiederzuerlangen.

## 14. Regel:

### **Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege!**

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe oder Pflege nicht Selbständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.

## 15. Regel:

### **Haben Sie Mut zur Selbständigkeit!**

In belastenden Situationen sollten Sie sich fragen, wie Sie mit dieser Belastung am besten fertig werden, was Ihnen gut tun könnte, mit welchen Menschen sie zusammen sein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen diese Hilfe anderer zu viel ist. Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbständigkeit zu stark eingeschränkt sehen.

**Diese Regeln für gesundes Älterwerden wurden von Prof. Dr. Andreas Kruse, Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg im Auftrag der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. entwickelt.**

## Kapitel 2:

### **Ich fühl' mich rundum wohl – die seelische Entwicklung im Alter**

Auf den ersten Blick scheint das Altwerden mit erheblichen Problemen verbunden zu sein: Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab, die Muskelkraft schwindet. Das Treppensteigen fällt immer schwerer und irgendwann geht's vielleicht sogar überhaupt nicht mehr. Wegen der Arthrose müssen die langen Wanderungen am Wochenende ausfallen und Skifahren wie früher – das geht schon lange nicht mehr. Manchmal wird die Angst, zu stürzen übermächtig. Lieber nicht mehr mit dem Bus fahren – das ist zu unsicher! Auch psychisch verändert sich einiges: Der Ruhestand wird oft als ein großer Verlust erlebt, ein Verlust von Kompetenz, von Anerkennung, von sozialen Kontakten. Und das hat natürlich auch Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl. Viele ältere Menschen fühlen sich ausrangiert und nutzlos – und sie werden dabei immer unglücklicher und einsamer.

### **Positive Gefühle verlängern das Leben**

Wie können wir es schaffen, glücklich und gesund alt zu werden? Es hängt von den psychischen Ressourcen ab, die ein Mensch im Laufe seines Lebens entwickelt hat, ob er das Älterwerden als einen Gewinn oder als einen Verlust erlebt. In wissenschaftlichen Untersuchungen ist herausgefunden worden, dass der Schlüssel für ein glückliches und gesundes Altern in jedem Menschen selbst liegt: Wer sich selbst positiv wahrnimmt und sich gesund fühlt, wer Freunde und Familie hat, sozial aktiv ist und ruhig auch mal ein kleines bisschen Stress erlebt, hat große Chancen, das Alter zufrieden, glücklich und gesund zu erleben.

„Alles, was Spaß macht, hält jung!“

Curd Jürgens

## Wer sich auf andere Menschen verlassen kann, lebt besser!

### **Glücklich alt werden**

Ein positives Selbstbild ist ein wichtiger Baustein für erfolgreiches, zufriedenes Altwerden. Experten vermuten, dass Menschen, die ein Gefühl von Optimismus, Selbstwirksamkeit (das Gefühl, sein Leben selbst in der Hand zu haben) und Handlungskontrolle haben, ihre Lebenschancen besser nutzen können. Dazu gehört ein stabiles Selbstbewusstsein und dazu gehört auch, dass man sich gegen Gedanken wie „Nun bin ich alt und nutzlos!“ erfolgreich zur Wehr setzen kann. Auch der subjektive Gesundheitszustand scheint sich, unabhängig von der objektiven Diagnose, auf die Psyche älterer Menschen auszuwirken. Wer sich also gesund fühlt, der ist auch aktiver, der fühlt sich besser und tritt wesentlich sicherer auf – unabhängig davon, wie der Gesundheitszustand tatsächlich aussieht. Wer sich dagegen krank fühlt, der ist auch eher einsam und schlecht gelaunt, langweilt sich öfter und ist weniger aktiv – auch, wenn es ihm objektiv gut geht. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass das Gefühl von Zufriedenheit im Alter auch einen Einfluss darauf hat, wie lange Menschen leben.

### **Verlässliche Beziehungen sind wichtig**

Wenn Menschen älter werden, dann steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass sie schwierige Lebenssituationen, wie zum Beispiel den Verlust eines Partners, die Scheidung einer Ehe, den Verlust eines Arbeitsplatzes, Armut oder schwere Erkrankungen durchleben müssen. Auch darauf reagieren Menschen ganz unterschiedlich. Die schweren psychischen Belastungen durch traumatische Erlebnisse können den einen Menschen krank machen. Andere ältere Menschen bewältigen die Krisen und gehen sogar gestärkt daraus hervor.

Tatsache ist: Ob man an den Krisen zerbricht oder sie bewältigt, das hängt vor allem davon ab, ob man in der Kindheit und im weiteren Leben unterstützende, verlässliche Beziehungen zu anderen Menschen erlebt hat.

## Wer die Erfahrung macht, dass er von anderen Menschen unterstützt und gefördert wird, der scheint eine psychische Widerstandskraft zu entwickeln, die auch im Alter hilft, seelisch gesund zu bleiben.

### Einsamkeit im Alter?

Eine der größten psychischen Gefahren des Alterns ist die Vereinsamung. Wenn Partner, Freunde oder Verwandte sterben, haben viele alte Menschen immer weniger Kontaktpersonen. Vor allem kürzlich verwitwete Frauen und Männer leiden unter dem Alleinsein. Aber auch, wenn verwandte oder bekannte Menschen sterben, zu denen man ein enges Verhältnis hatte, gerät man häufig in eine Lebenskrise.

Wer inaktiv ist und ein eintöniges Leben führt, leidet häufiger unter Einsamkeit, als diejenigen, die aktiv sind. Wer vielfältige Interessen hat, klagt seltener über Einsamkeit als Menschen, die wenig Interessen und Hobbys haben. Auch das Selbstbewusstsein einer Person beeinflusst die Einsamkeit im Alter: Wer selbstbewusster ist, leidet seltener unter Einsamkeit.

Vor diesem Hintergrund sollte auch nicht verschwiegen werden, dass das Suizidrisiko im Alter steigt. Von den 11.000 Menschen, die sich jährlich in Deutschland das Leben nehmen, sind 40 Prozent 60 Jahre und älter. Wer nicht gelernt hat, seelische Krisen, wie zum Beispiel den Verlust des Partners, zu bewältigen, weiß manchmal keinen anderen Rat mehr.

### Freunde und Bekannte geben Halt und Sicherheit

Egal, ob Kinder, Sportfreunde, gute Bekannte oder Nachbarn – die sozialen Kontakte entscheiden, wie zufrieden oder unzufrieden ein Mensch altert. Jeder Mensch, mit dem man sich austauschen kann, dem man vertraut und auf den man sich verlassen kann, hilft dabei, das Älterwerden glücklich und psychisch ausgeglichen und gesund zu erleben. Dabei geht es um das Gefühl, wertvoll und wichtig zu sein. Es geht um Anerkennung und Bestätigung. Es geht um emotionale Nähe und darum, gemocht und geliebt zu werden. Es geht aber auch um ganz praktische Dinge: Hilfe im Alltag, bei Krankheiten oder darum, dass im Notfall einfach jemand da ist, der einspringt und hilft. Alte Menschen, denen diese Unterstützung nicht zuteil wird, haben ein größeres Risiko, aus der psychischen Balance zu geraten und zum Beispiel Ängste oder Depressionen zu entwickeln.

Es gibt sogar wissenschaftliche Hinweise darauf, dass Menschen länger leben, wenn sie viele verlässliche soziale Kontakte haben. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Verheiratete im Durchschnitt glücklicher sind als ledige, geschiedene oder verwitwete Menschen. Sie leiden seltener unter seelischen Störungen. Bricht dieser soziale Schutzmantel durch eine Scheidung oder den Tod des Partners zusammen, dann entsteht eine Risikosituation. So steigt im Jahr nach dem Tod eines Ehepartners die Sterbewahrscheinlichkeit für die hinterbliebene Person an.

### Das tut Ihrer Seele gut

- > Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil zu verändern. Auch im hohen Alter können Sie mit Neuem anfangen.
- > Ein bisschen Stress tut gut! Langanhaltende körperliche oder seelische Überlastung jedoch sollten Sie vermeiden!
- > Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor! Wie wollen Sie Ihr Leben im Alter gestalten? Setzen Sie sich rechtzeitig damit auseinander.
- > Nutzen Sie Ihre freie Zeit – lernen sie Neues! Bleiben Sie offen für neue Entwicklungen!
- > Pflegen Sie die Kontakte zu Ihrer Familie, zu Freunden, zu Bekannten. Bauen Sie sich neue Kontakte auf, wo immer es Ihnen möglich ist – im Sportverein, im Seniorenzentrum, im Englischkurs der Volkshochschule.
- > Zärtlichkeit und Sex halten glücklich und gesund! Haben Sie den Mut, Ihr Bedürfnis nach Zärtlichkeit auch im Alter zu erfüllen.

### Lachen hält jung

Einige Altersexperten sind davon überzeugt: Wer viel lacht, der bleibt auch länger jung! Lachen – das bedeutet, sich zu freuen, enthusiastisch und begeistert und vielleicht sogar ein bisschen kindlich zu sein. Mit den Jahren wird man in der Regel auch gelassener. Das kann sehr angenehm sein: Man hat vieles schon gesehen und erlebt und kann Dinge emotional distanzierter wahrnehmen. Doch Vorsicht – zu abgeklärt sollten Sie auch nicht werden. Bewahren Sie Ihre Neugierde und Ihre Begeisterungsfähigkeit. Vielen alten Menschen ist es peinlich, den Anschein zu erwecken, unreif oder albern zu sein. Dabei macht das Leben einfach mehr Spaß, wenn man sich ein gewisses Maß an kindlicher Neugierde, an Begeisterungsfähigkeit und überschwänglicher Lebensfreude bewahrt. Wer laut lacht, der spürt seine Lust zu leben – und das hält jung. Seien Sie mutig: Streichen Sie den Satz „Das ist nicht altersgemäß!“ einfach aus Ihrem Wortschatz.

## Neues ausprobieren – Neues lernen

Wer auch im Alter offen bleibt für Neues, der hilft nicht nur seinem Gedächtnis fit zu bleiben. Neues auszuprobieren, Ziele zu haben, sich Aufgaben zu stellen und Neues zu lernen, das macht selbstbewusst und schenkt Erfüllung. Es ist wichtig, eine Aufgabe und ein Ziel vor Augen zu haben. Wenn Menschen aus dem aktiven Berufsleben ausscheiden und wenn die Kinder erwachsen sind, dann fühlen sich viele älter werdende Menschen nutzlos. Doch das muss nicht so sein:

- > Suchen Sie sich rechtzeitig neue Aufgaben, die Ihnen Spaß machen und die sie fordern. Probieren Sie dabei ruhig auch mal etwas ganz Neues oder völlig Anderes aus, als das, was Sie bisher gemacht haben.
- > Beginnen Sie Sport zu treiben oder sich ehrenamtlich zu engagieren. Suchen Sie sich neue Freunde und Bekannte, lernen Sie eine Fremdsprache oder reisen Sie in ein anderes Land. Beginnen Sie ein Studium oder besuchen Sie einen Kurs bei der Volkshochschule. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten.
- > Vielleicht werden Sie spüren, dass Sie in der jetzigen Lebensphase viel unabhängiger sind als in vergangenen Jahren. Und vielleicht entdecken Sie an sich völlig neue Seiten, verborgene Talente oder Kompetenzen, mit denen Sie selbst nicht gerechnet haben.

**„Das Alter ist ein herrlich Ding,  
wenn man nicht verlernt hat,  
was anfangen heißt!“**

Martin Buber

## Ein bisschen Stress tut gut

Stress im Alter bedeutet nicht unbedingt, dass es den Menschen schlecht geht. Im Gegenteil: Es ist herausgefunden worden, dass etwas Stress, ein wenig Zeitdruck und neue Herausforderungen, die Lebensqualität sogar steigern können. Das gilt jedoch nur so lange es nicht zu viel wird und man die Situation sicher unter Kontrolle hat. Wenn der Stresspegel zu hoch wird und man dauerhaft an der Leistungsgrenze agiert, dann wirkt sich das negativ auf die psychische Gesundheit aus.

## Bewegung ist ein Schutzmantel für die Psyche

Inzwischen ist es erwiesen: Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich auch psychisch besser. Denn: Fitness-Training scheint nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche vor krankmachenden Einflüssen zu schützen. Menschen, die sich regelmäßig bewegen, fühlen sich insgesamt wohler. Sie sind ausgeglichener und verlieren auch in stressenden Situationen nicht die Ruhe. Körperliche Bewegung scheint jedoch nicht nur die seelische Balance aufrechtzuerhalten, sie schützt auch vor seelischen Krankheiten. Menschen, die regelmäßig walken oder ihre Muskeln trainieren, werden auch seltener depressiv und leiden weniger häufig unter Ängsten.

## Wie bleibt man jung?

Jugend ist nicht ein Lebensabschnitt –  
Sie ist ein Geisteszustand.  
Sie ist Schwung des Willens,  
Regsamkeit der Phantasie,  
Stärke der Gefühle,  
Sieg des Mutes über die Feigheit,  
Triumph der Abenteuerlust über die Trägheit.

Niemand wird alt, weil er eine Anzahl  
Jahre hinter sich gebracht hat.  
Man wird nur alt, wenn man seinen Idealen  
Lebewohl sagt.  
Mit den Jahren runzelt die Haut,  
mit dem Verzicht auf Begeisterung  
aber runzelt die Seele.

Du bist so jung wie deine Zuversicht,  
so alt wie deine Zweifel,  
so jung wie dein Selbstvertrauen,  
so alt wie deine Furcht.  
So jung wie deine Hoffnungen,  
so alt wie deine Verzagtheit.

Solange die Botschaften der Schönheit,  
Freude, Kühnheit, Größe dein Herz erreichen,  
solange bist du jung.

Albert Schweitzer

## Kapitel 3:

### Frühling im Herbst – Liebe im Alter

Eine stabile, gut funktionierende Partnerschaft ist für viele Menschen wichtig, um zufrieden, glücklich und gesund alt zu werden. Doch die positive Gestaltung langjähriger Ehen und Partnerschaften ist nicht immer ganz einfach. Häufig stellt sich die Frage: Wie können Frau und Mann es ein Leben lang miteinander aushalten?

Weil die Menschen heute durchschnittlich viel älter werden als noch vor einigen Jahrzehnten, dauert auch eine Ehe in der Regel wesentlich länger. Wer 1870 geheiratet hat, konnte sich auf durchschnittlich 28,2 Ehejahre einstellen. Die Ehe eines Paares, das 1970 geheiratet hat, wird durchschnittlich 43 Jahre dauern. Und – eine große Zeitspanne dieser Ehejahre ist frei von Erziehungsaufgaben. Dies stellt viele Ehepaare vor die Aufgabe, ihre Partnerschaft neu zu definieren und neu zu gestalten. Dabei haben die heutigen Älteren nur sehr wenige Vorbilder. Sie haben wenig Zeit gehabt, die Partnerschaft ohne Kinder zu „üben“, weil häufig direkt nach der Hochzeit die Geburt des ersten Kindes folgte. Dennoch fühlen sich insgesamt die weitaus meisten Männer und Frauen in älteren Partnerschaften zufrieden mit ihrer Beziehung. Frauen sind jedoch häufiger unzufrieden als Männer.

### Scheidung nach der Silberhochzeit?

Für viele älter werdende Paare ist der Übergang in die nachberufliche Zeit mit Schwierigkeiten verbunden. Wenn die Aufgabe der Berufstätigkeit mit einem Verlust des Selbstwertgefühls eines Partners verbunden ist, dann kann das auch die Beziehung in eine Krise stürzen. Frauen sehen dem Ruhestand des Ehemannes oft mit sehr gemischten Gefühlen entgegen. Sie haben Angst, ihre Unabhängigkeit zu verlieren und sich nun ganz nach den Wünschen des Mannes richten zu müssen.

Dass dieser neue Abschnitt der Partnerschaft häufig mit unüberwindbaren Schwierigkeiten verbunden ist, zeigt der deutliche Anstieg von Scheidungen nach der Silberhochzeit. Neun Prozent der Scheidungen werden bei Paaren vorgenommen, die bereits seit 26 Jahren oder noch länger verheiratet waren.

Da stellt sich die Frage: Können Paare auch nach Jahrzehnten noch glücklich und zufrieden miteinander leben oder wird die Liebe durch Gleichgültigkeit, Langeweile und Respektlosigkeit ersetzt?

### Humor und Wärme statt Vorwürfe

Experten empfehlen älteren Paaren, sich aktiv mit diesen Problemen auseinander zu setzen. Es geht darum, eine neue Balance in der Partnerschaft zu finden. Die Balance zwischen Nähe und Distanz sowie zwischen Gemeinsamkeit und Kontakten außerhalb der Beziehung.

Natürlich hängt die Zufriedenheit in einer langjährigen Ehe auch von der Frage ab, wie Mann und Frau miteinander kommunizieren und wie sie mit Konflikten umgehen. Viele positive Beispiele zeigen, dass Paare im Laufe der Jahre Formen des Miteinanders entwickeln können, die ihnen helfen, ihre Probleme zu lösen. Wenn der gegenseitige Austausch von Wärme, Einfühlungsvermögen und Zärtlichkeit begleitet wird, fällt es oft leichter, Konflikte auszuhalten.

**„Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe schützt bis zu einem gewissen Grad vor Alter!“**

Jeanne Moreau

Manchmal ist es auch schlichtweg ein Themenwechsel zum richtigen Zeitpunkt oder ein humorvoller Umgang mit einer Situation, der hilft, mit Unstimmigkeiten umzugehen.

### Veränderungen des männlichen und des weiblichen Körpers

#### Bei Frauen

Das Absinken des Östrogenspiegels und das Nachlassen der Elastizität des Gewebes führt zu einigen Veränderungen: Das Feuchtwerden und die Durchblutung der Scheide kann nachlassen, die Scheidenhaut kann dünner werden. Die Brustwarzen sind nicht mehr so reizempfindlich wie in jungen Jahren.

#### Bei Männern

Das männliche Glied erigiert langsamer, es braucht mehr Stimulation. Doch: Erektionen können länger dauern.

Reden Sie mit Ihrem Partner über Konflikte und Probleme und geben Sie ihm die Unterstützung, die er braucht. Auch im Alter ist es möglich und notwendig, sich auseinander zu setzen, Konflikte zu bewältigen, Lösungen für Probleme zu suchen und zu finden und sich die Kompetenzen anzueignen, die man braucht, um Veränderungen und Belastungen in einer Partnerschaft gemeinsam zu bewältigen.

**Mit den Jahren runzelt die Haut, mit dem Verzicht auf Begeisterung aber runzelt die Seele.**

Albert Schweitzer

### Die Sexualität älterer Frauen und Männer

Sexuelle Lust im Alter – lange Zeit wurde darüber nicht gesprochen. Es war ein Tabu-Thema. Doch das hat sich heute geändert: Heute weiß man, dass Zärtlichkeit und Sexualität im Alter erheblich dazu beitragen, zufrieden, glücklich und gesund alt zu werden. Klar ist – eine erfüllte Sexualität ist auch im sehr hohen Alter noch möglich. Natürlich altern auch die sexuellen Funktionen, allerdings langsam. Jeder Mensch in jedem Alter hat prinzipiell die Fähigkeit, durch intimen Kontakt Lust zu empfinden. Untersuchungsergebnisse sagen, dass die meisten Paare bis Mitte 60 Geschlechtsverkehr haben. Bei den Paaren über 70 ist es noch etwa ein Drittel. Bis Ende 70 bleiben die meisten Menschen sexuell interessiert. Ebenfalls etwa ein Drittel aller Frauen über 80 scheinen im Schlaf erotische Träume zu haben. Das bedeutet, Lust, Erotik und Sexualität hören im Alter nicht einfach auf, sie verändern sich nur.

### Glück durch Nähe und Intimität

Haben Sie den Mut, Ihre Sexualität auch im Alter auszuüben! Suchen Sie gemeinsam mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner nach dem richtigen Weg! Sexualität muss nicht unbedingt Koitus heißen. Zärtlichkeit, körperliche Nähe und Intimität werden bei älteren Paaren, die angeben, eine erfüllte Sexualität zu erleben, immer wichtiger.

### Neue Partnerschaften im Alter

Es ist noch gar nicht so lange her, da waren späte Eheschließungen sehr häufig nur im Rahmen von so genannten Versorgungsehen üblich. Ein alter Mann heiratete eine junge Frau, damit er bei nachlassender Selbständigkeit versorgt und gepflegt wurde.

Heute sieht das völlig anders aus: Nicht nur der Tod des Partners, auch viele Scheidungen führen dazu, dass man im Alter alleine lebt. Und damit kommen die Menschen unterschiedlich gut zurecht. Viele Menschen leiden darunter, ihren Alltag ohne Lebenspartner meistern zu müssen, sie fühlen sich einsam und allein. Männer scheinen mehr unter dem

Verlust ihrer Partnerin zu leiden als Frauen unter dem Verlust ihres Partners. Frauen erzählen dagegen häufiger, dass sie ihre vorher nicht gekannte Selbständigkeit schätzen gelernt haben und diese auch nicht mehr aufgeben wollen.

Ältere Menschen versprechen sich von einer Partnerschaft dasselbe wie jüngere: Zärtlichkeit und Verständnis. Ältere Paare heiraten, weil sie den Partner lieben, sich bei ihm geborgen fühlen und diesen Zusammenhalt durch die Eheschließung stärken und dokumentieren wollen. Sie möchten einen Menschen haben, auf den sie sich verlassen, mit dem sie reden und etwas unternehmen können.

Wissenschaftler konnten nachweisen, dass diese späten Eheschließungen häufig sehr positiv verlaufen. Je älter die Paare sind, umso häufiger sehen sie ihre späte Partnerschaft als die glücklichste Zeit ihres Lebens an. Kein Wunder, denn späte Beziehungen haben Vorteile: Die Kinder sind aus dem Haus und müssen nicht mehr versorgt werden. Das Berufsleben ist abgeschlossen.

Man kann sich sehr viel Zeit für sich selbst und für seine Partnerin oder seinen Partner nehmen. In Untersuchungen geben diese Paare an, viele inspirierende Gespräche miteinander zu führen und sich nur selten gegenseitig auf die Nerven zu gehen. Viele alte Paare leben bewusst im „Hier und Jetzt“ und genießen den Alltag miteinander.

**„Alter spielt sich  
im Kopf ab,  
nicht auf der Geburtsurkunde!“**

Martina Navratilova

**„Einen Menschen lieben,  
heißt einwilligen,  
mit ihm alt zu werden.“**

Albert Camus



# Kapitel 4:

## Geistig in Top Form

Lange vorbei sind die Zeiten, in denen man glaubte, dass die geistige Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter zwangsläufig nachlässt. Damals war man der Meinung, dass mit zunehmendem Alter Gehirnzellen (Neurone) absterben. Doch diese Annahme hat sich als falsch erwiesen. Heute weiß man, dass bei einem gesunden Menschen bis zum 70. Lebensjahr keine Gehirnzellen absterben. Deshalb ist heute klar, dass nicht das Lebensalter die geistige Beweglichkeit bestimmt, sondern zahlreiche biologische und psychologische als auch geistige und soziale Faktoren.

Geistige Leistungsfähigkeit – was ist das überhaupt? Damit ist die Intelligenz, das Gedächtnis, die Konzentration und Durchhaltefähigkeit gemeint. In Studien ist festgestellt worden, dass etwa nach dem 30. Lebensjahr die geistige Leistungsfähigkeit sinkt. Experten machen dafür vor allem entweder eine geistige Unterforderung oder eine geistige Überforderung verantwortlich. Wer also im Erwachsenenalter sein Gehirn zu wenig fordert oder es überfordert, der muss damit rechnen, dass die geistige Beweglichkeit nachlässt. Nach dem 60. Lebensjahr werden bei den meisten Menschen die „grauen Zellen“ noch einmal schwächer. Dieses Phänomen wird damit erklärt, dass nach dem Ausstieg aus dem Beruf und nach der aktiven Kindererziehungszeit das Gehirn vieler Menschen einfach zu wenig Reize bekommt. Außerdem setzen manchmal auch Hirnstoffwechselstörungen und Durchblutungsstörungen die geistige Leistungsfähigkeit herab.

Nun die gute Nachricht: Sie müssen nicht tatenlos abwarten und miterleben, wie Ihr Hirn immer weniger gut funktioniert. Sie können aktiv etwas tun! Denn – wer sein ganzes Leben lang seinen Kopf trainiert, der kann bei optimaler geistiger Beanspruchung seine persönliche geistige Leistungsfähigkeit an der Obergrenze

## Wussten Sie eigentlich, dass...

- > ... das menschliche Gehirn durchschnittlich zwischen 1200 und 1500 Gramm wiegt? Das männliche Gehirn wiegt etwa 1500, das der Frau ca. 1250 Gramm.
- > ... Tag für Tag etwa 1000 Liter Blut durch unser Gehirn fließen?
- > ... der Mensch im Verhältnis zu seinem Körpergewicht ein sehr großes Gehirn hat? Das Verhältnis von Körpergewicht zu Hirngewicht beträgt bei Menschen 50 zu 1, bei einem Krokodil dagegen 13.000 zu 1.
- > ... Ihr Gehirn jeden Tag etwa 70 Liter Sauerstoff braucht?
- > ... das Gehirn etwa 300 Milliarden Nervenzellen hat? Übrigens: Männer und Frauen haben trotz des unterschiedlichen Gehirngewichts gleich viele Nervenzellen!
- > ... die Gehirndurchblutung bei Frauen größer ist als bei Männern?

erhalten. Und das bis ins sehr hohe Alter hinein. Und noch etwas: Es lohnt sich immer, egal in welchem Alter, mit einem gezielten Hirntraining zu beginnen. Denn – die „grauen Zellen“ sind bis ins höchste Alter trainierbar. Das bedeutet, dass mit einem speziellen Training die geistige Leistungsfähigkeit auch im höchsten Alter noch verbessert werden kann.

## Was passiert im Kopf, wenn man sein Gehirn trainiert?

Heute weiß man, dass für das Funktionieren der Informationsverarbeitung im Gehirn nicht die Anzahl der Nervenzellen sondern die Anzahl der Leitungen und Verbindungen dazwischen von entscheidender Bedeutung ist. Diese Verbindungen werden auch Synapsen genannt. Die Anzahl der Synapsen hängt davon ab, wie das Gehirn trainiert wird. Das bedeutet: Wer träge wird und seinem Kopf zu wenig Futter gibt, bei dem sterben zwar nicht die Gehirnzellen ab, aber die Synapsen bilden sich zurück. Doch genauso können sie auch wieder ausgebildet werden – durch neue Reize, neue Herausforderungen, neue Informationen.

## Winterschlaf im Kopf

Leider kommt es sehr häufig vor, dass Menschen geistig relativ schnell abbauen, sobald sie aus dem aktiven Berufsleben ausscheiden. Denn: Die berufliche Tätigkeit fordert den Kopf. Viele Menschen müssen im Job ständig Neues lernen, sie werden mit neuen Situationen und Herausforderungen konfrontiert, müssen reagieren und sich darauf einstellen. Sie erfahren Neuigkeiten, lösen Probleme und treffen Entscheidungen. All das fällt häufig weg, wenn man nicht mehr arbeitet. Und das erweist sich oft als ein Problem. Wer dann nicht nach neuen Möglichkeiten sucht, sich geistig zu engagieren, dessen Leistungsfähigkeit lässt tatsächlich auch nach. Denn: Wenn das Gehirn für längere Zeit nichts mehr zu tun bekommt, wird es sozusagen herunter gefahren oder abgeschaltet – das spart Energie. Der Kopf funktioniert in diesem Fall genauso wie ein Muskel: Wenn er nicht benutzt wird, dann verkümmert er.

## Wussten Sie eigentlich, dass...

- > ... die linke Hirnhälfte (bei Rechtshändern) die logisch-analytische ist und die rechte die musisch-kreative? Beide Seiten arbeiten eng zusammen, sozusagen Hand in Hand.
- > ... beide Hirnhälften über einen sogenannten Balken miteinander verbunden sind, der aus mehr als 200 Millionen Nervenfasern besteht?

## Bloß keine Routine!

Von selbst bleibt das Gehirn also nicht fit, man muss schon selbst aktiv werden und nachhelfen, wenn man nicht geistig abbauen will. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist, offen zu bleiben für Neues. Wer seine Neugier bewahrt und sich neuen Entwicklungen nicht verschließt, der wird auch seine geistige Leistungsfähigkeit erhalten. Wer jedoch beispielsweise meint, er sei für neue Technologien schon zu alt und um jeden Computer oder Geldautomaten einen großen Bogen macht, der schadet sich dadurch letztendlich selbst.

Der größte Feind des älter werdenden Gehirns ist die Routine. Wer Tag für Tag immer nur dasselbe tut, immer gleiche Bewegungsabläufe, immer gleiche Tätigkeiten, der unterfordert sein Gehirn. Manchmal kann es schon reichen, einen anderen Weg zum Bäcker zu gehen, Musik zu hören oder ein neues Rezept auszuprobieren.

Das Wichtigste, um sich auch geistig fit zu halten, ist Abwechslung. Jede neue Situation vermittelt dem Gehirn neue Reize. Und die braucht es, um seine Funktionen aufrecht zu erhalten.

## Die neue Lust am Denken

Wer geistig nicht abbauen will, der sollte sich also immer dann, wenn er das Gefühl hat, dass sein Leben aus zu viel Routine besteht, neue geistige Anreize schaffen. Das gilt vor allem für älter werdende Menschen. Rechtzeitig vor dem Austritt aus dem aktiven Berufsleben und rechtzeitig, bevor die Kinder eigene Wege gehen, wird es Zeit, sich neue Betätigungsfelder zu suchen.

Denken Sie daran: Ihr Gehirn braucht Futter! Um welche Tätigkeiten es sich dabei handelt, bleibt völlig Ihnen selbst überlassen. Vielleicht hatten Sie immer schon mal Lust, selbst Theater zu spielen? Na dann – schließen Sie sich einer Laienspielgruppe an. Oder Sie wollen endlich Spanisch lernen? Kein Problem – besuchen Sie einen Volkshochschulkurs. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, seinen Kopf zu trainieren. Suchen Sie für sich den Weg, der zu Ihnen passt, der Ihnen Spaß macht und bei dem Sie sich wohl fühlen. Wichtig ist aber auch: Bleiben Sie auf dem Laufenden! Lesen Sie Zeitungen, informieren Sie sich über das, was in Deutschland und in der Welt passiert. Bleiben Sie am Ball! Das ist wichtig, um sich eine eigene Meinung bilden und mitreden zu können. Übrigens: Auch Bewegung und Sport fördern die geistige Leistungsfähigkeit (siehe Seite 25).

## Langzeit- oder Kurzzeitgedächtnis – Was muss trainiert werden?

Der Alltag zeigt uns meist sehr deutlich, wo unsere Schwächen liegen: Kein gesunder Mensch vergisst beispielsweise seinen Namen oder seine Adresse. Auch das Geburtsdatum ist jederzeit problemlos abrufbar. Aber: Wie war das nochmal mit dem Programmieren des neuen Videorekorders? Und eine SMS per Handy verschicken – irgendwie ging das doch. Wie war noch mal der vorletzte Satz unseres Gesprächspartners?

Zusammengefasst: Es bereitet uns meist wenig Mühe, Dinge zu erinnern, die wir vor langer Zeit im Gedächtnis

abgespeichert haben und die uns wichtig sind. Wissen und Erfahrungen, die über viele Jahre erworben, abgespeichert und immer wieder benutzt wurden, können meist ohne viel Nachdenken sofort abgerufen werden. Denn: Diese Informationen sind fest im Gehirn verankert. Diese Intelligenzleistung ist wenig störanfällig und auch im sehr hohen Alter deutlich vorhanden. Sie ermöglicht den Rückgriff auf erlerntes Wissen und jahrzehntelange Erfahrung. Die Kurzspeicherkapazität unseres Gehirns dagegen ist wesentlich störanfälliger. Sie verringert sich deutlich, wenn sie nicht hinreichend gefördert wird. Dieser Kurzspeicher des Gehirns ist dann aktiv, wenn Situationen bewältigt werden müssen, bei denen man nicht auf Wissen und Erfahrung zurückgreifen kann. Er ist zuständig, wenn aktuelle Probleme gelöst werden müssen. In diesem Kurzzeitspeicher werden neue Informationen abgelegt. Jede Information, die uns aktuell zur Verfügung stehen soll, muss im Kurzzeitspeicher abgelegt worden sein. Er übernimmt das Planen und Denken, er trifft Entscheidungen und löst Probleme. Es ist also vor allem der Kurzzeitspeicher unseres Gehirns, der im Alter trainiert werden muss.

## Lassen Sie Ihr Gehirn joggen!

Wenn Sie auf Dauer aktiv bleiben, sich neue Aufgaben suchen und immer wieder Herausforderungen annehmen, dann tun Sie schon eine ganze Menge, um Ihren Kurzzeitspeicher zu trainieren. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, dem Kopf ganz gezielte Aufgaben zu stellen, die er lösen muss. Zum Thema „Gehirnjogging“ gibt es eine Vielzahl von Büchern. Dabei müssen Sie Denkaufgaben lösen oder sich viele Daten merken. Das trainiert Ihre Merkfähigkeit, die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung und die Gedächtniskapazität.

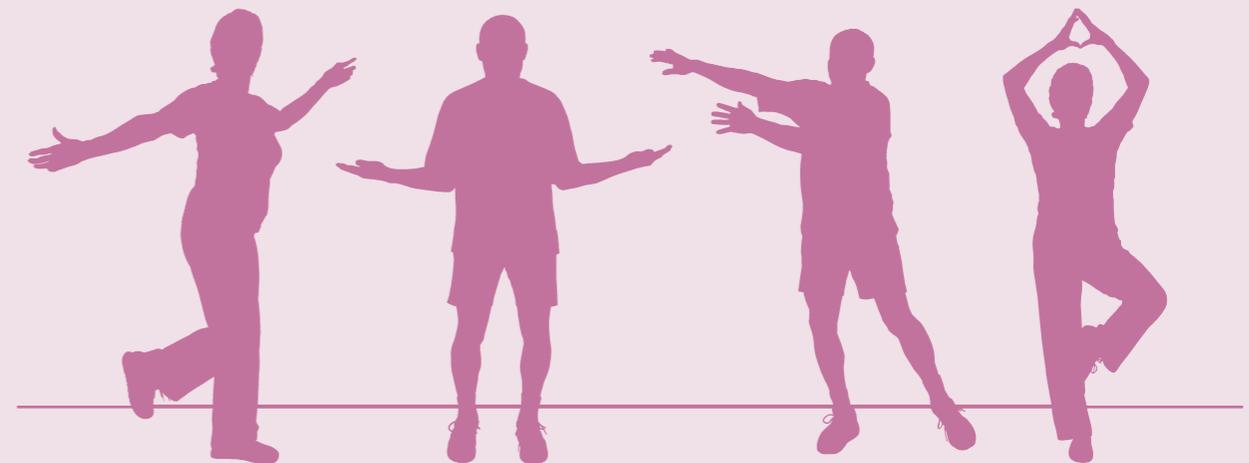
Haben Sie Lust, sich herauszufordern? Dann fangen Sie sofort damit an! Kaufen Sie sich ein Buch und beginnen Sie mit den Übungen!

## Bewegung bringt Gehirnzellen auf Trab

„Mens sana in corpore sano – in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist!“ Der bekannte lateinische Spruch macht deutlich, dass auch die alten Römer bereits die Vermutung hatten, dass körperliche Aktivität und geistige Fähigkeiten etwas miteinander zu tun haben. Inzwischen ist diese These wissenschaftlich belegt. Einigen Forschern ist es gelungen, Einblicke in Reaktionen des Gehirns vor und nach einem körperlichen Training zu bekommen. Mit erstaunlichen Ergebnissen: Körperliche Aktivität scheint die Fähigkeit zur Gehirnplastizität zu vergrößern. Dadurch kann man also mit Bewegung direkt Einfluss auf die Quantität und Qualität von Neuronen und Synapsen nehmen. Bewegung hilft dem

Gehirn also auf die Sprünge – kognitive Gehirnfunktionen werden positiv beeinflusst. Gleichzeitig scheint Bewegung auch altersbedingten Rückbildungen der Gehirnfunktionen entgegen zu wirken.

Gleiches haben Forscher der Universität von Illinois herausgefunden. Eine Gruppe von 55- bis 79-jährigen Menschen hat sechs Monate lang drei Mal in der Woche an einer Stunde Aerobic teilgenommen. Die Wissenschaftler haben die Veränderungen der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit gemessen. Das Ergebnis: Gedächtnis und Konzentration der Versuchsteilnehmer haben sich erheblich verbessert.



## Impressum „Gesundheit im Alter, Broschüre Nr. 1“:

**Herausgeberin:** Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) · Hölderlinstraße 8 · 55131 Mainz  
Telefon: 06131 2069-0 · Fax: 06131 2069-69 · Internet: [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de) · E-Mail: [info@lzg-rlp.de](mailto:info@lzg-rlp.de)

**V.i.S.d.P.:** Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

**Koordination:** Susanne Herbel-Hilgert, [sherbel-hilgert@lzg-rlp.de](mailto:sherbel-hilgert@lzg-rlp.de)

**Autorin:** Petra Regelin

**Illustration:** Karin Blume · [www.karin-blume.de](http://www.karin-blume.de)

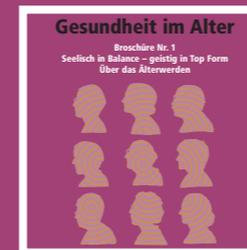
**Gestaltung:** André Zander · [www.andre-zander.de](http://www.andre-zander.de)

**Druck:** Wolf-Ingelheim, [www.wolf-ingelheim.de](http://www.wolf-ingelheim.de)  
3. aktualisierte Auflage / 5.000 Stück

Mit finanzieller Förderung des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz (MSAGD) · [www.msagd.rlp.de](http://www.msagd.rlp.de)

**Copyright:** Nachdruck und Vervielfältigungen der Abbildungen und Texte – auch auszugsweise – sind nur nach Freigabe durch die LZG als Herausgeberin möglich.

## Diese Broschüren zur „Gesundheit im Alter“ können Sie bei der LZG bestellen:



Nr. 1  
Seelisch in Balance –  
geistig in Top Form.  
Über das Älterwerden.



Nr. 2  
Aktiv und fit.  
Bewegung und Vitalität  
für den Körper.



Nr. 3  
Vielfältig und lecker –  
Essen und Trinken  
mit Genuss.



Nr. 4  
Lust auf gesundes Leben –  
Krankheitsrisiken  
aktiv verringern!



Nr. 5  
Fit im Kopf – Das Gehirn mit  
Bewegung und geistigen  
Anregungen trainieren.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,  
ARBEIT, GESUNDHEIT  
UND DEMOGRAFIE



Landeszentrale  
für Gesundheitsförderung