

7 Mythen über das Alter

Um das Alter ranken sich viele Vorstellungen, die sich bei genauerer Betrachtung als falsch entpuppen. Wir stellen sieben Mythen vor und erklären, was wirklich dahinter steckt.

Mythos 1: Wer alt ist, fühlt sich auch alt.

Das Lebensgefühl der heutigen „Alten“ hat sich im Vergleich zu früheren Generationen stark gewandelt. So stellt beispielsweise der Deutsche Alterssurvey (DEAS) fest, dass sich die körperliche Gesundheit der Menschen in der zweiten Lebenshälfte über die vergangenen Jahrzehnte nennenswert verbessert hat. 70-Jährige sind heute in der Regel so fit und gesund, wie es 60-Jährige noch vor 20 Jahren waren. Das heißt auch: Sie können sich noch verwirklichen und aktiv leben.

Mythos 2: Wer älter wird, baut geistig ab.

Es ist zwar richtig, dass die geistigen Fähigkeiten mit dem Alter abnehmen. Der Prozess lässt sich jedoch verlangsamen. Ein Mensch, der an seiner Umwelt und an Bildung interessiert ist, hat Studien zufolge die besten Voraussetzungen, bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben. Denn unsere Gehirnareale, die mit Erinnerung und Lernen zu tun haben, produzieren jeden Tag neue Nervenzellen. Wer sich mit Menschen umgibt, seinen Horizont erweitert und zum Beispiel eine neue Sprache lernt, fördert das Wachstum dieser Gehirnzellen.

Mythos 3: Alte Menschen entwickeln sich nicht mehr weiter.

Das Bild vom sturen und unveränderlichen Senior stimmt nicht, wie die Entwicklungspsychologin Jule Specht herausgefunden hat. Denn auch im Alter – häufig zwischen 60 und 70 Jahren – kann sich die Persönlichkeit noch einmal komplett wandeln. So kann aus der traditionellen Omi noch eine wilde Rebellin werden. Oder umgekehrt.

Mythos 4: Im Alter spielt Sex keine Rolle mehr.

Nicht notwendigerweise. Wer Zeit seines Lebens Spaß am Sex hatte, verliert diesen auch mit den Jahren nicht. Denn Sex ist keine Alters- sondern vielmehr eine Typfrage. Die Lust bleibt grundsätzlich auch im Alter erhalten. Ältere Menschen haben – wie Umfragen zeigen – nur deshalb seltener Sex als junge, weil sich ihnen weniger Möglichkeiten bieten.

Mythos 5: Alt sein bedeutet, gebrechlich zu sein.

Ein 70-Jähriger bringt natürlich nicht mehr die Leistung eines 20-Jährigen. Doch Studien haben gezeigt, dass Sport ein wahrer Gesundbrunnen ist. Wer sich regelmäßig bewegt, kann den Alterungsprozess des Körpers verlangsamen. Das Risiko eines Herzinfarktes oder einer Krebserkrankung sinkt, Muskulatur und Immunsystem werden gestärkt und die geistige Leistungsfähigkeit nimmt zu. Mit guter Fitness lässt sich auch der Alltag besser bewältigen. Sport hält also nicht nur gesund, sondern wirkt sich zugleich positiv auf die Lebensqualität älterer Menschen aus.

Mythos 6: Im Alter ist man weniger glücklich als in der Jugend.

Wie der Wirtschaftswissenschaftler Aspen Gorry herausgefunden hat, sind die späten Jahre sehr häufig sogar die glücklichsten. Denn im Ruhestand erhöht sich die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Wer sich gesund ernährt, Sport treibt, seinen Geist trainiert und sich mit anderen Menschen umgibt, kann sein persönliches Glücksniveau im Alter positiv beeinflussen.

Mythos 7: Die maximale Lebensdauer ist bald erreicht.

Jedes Jahr gewinnen die Menschen in Deutschland statistisch gesehen drei Monate Lebenszeit hinzu. Heute 42-jährige Frauen können sich auf knapp 88 Jahre freuen, bei gleichaltrigen Männern sind es immerhin 83 Jahre. Nach Berechnungen des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung wird jedes zweite Kind, das heute in Deutschland auf

die Welt kommt, sogar ein Alter von über 100 Jahren erreichen. Ein Ende der Entwicklung ist nicht absehbar. So bieten die Genom- und Stammzellenforschung noch ungeahnte Möglichkeiten, das Leben zu verlängern. Selbst ein Alter von 200 Jahren ist nicht ausgeschlossen.