

70 ist das neue 60: Senioren sind so fit wie nie zuvor

Die Menschen in Deutschland werden nicht nur immer älter, sie bleiben auch bis ins hohe Alter gesund. Für die Senioren bieten sich noch mehr Möglichkeiten, den Ruhestand aktiv zu gestalten. Die Folge der Entwicklung: Das Altersbild wandelt sich. Die Menschen sehen in der dritten Lebensphase immer stärker die Chance zur Selbstverwirklichung.

Im Ziel liegen Dieter Hempel und Hauke Rüter ganz dicht beieinander. Drei Stunden, 58 Minuten und 46 Sekunden braucht Hempel für den diesjährigen Berlin-Marathon, den er auf Platz 14.991 beendet. Nur eine Sekunde und sieben Plätze dahinter folgt Rüter. Beide fast gleichauf, und doch liegen Welten zwischen ihnen: Denn während Rüter 1980 geboren wurde, ist Hempel Jahrgang 1940.

Der Läufer vom Treptower Sportverein in Berlin zeigt eindrucksvoll, zu welchen Leistungen ältere Menschen fähig sind. Er war nicht nur der Beste in der Altersklasse der 75- bis 79-Jährigen, an seiner Marathonzeit beißen sich selbst viele jüngere Freizeitläufer die Zähne aus. Gewiss, Hempels Leistung setzt viel Training voraus und ist keineswegs selbstverständlich für Menschen seines Alters. Doch ebenso wäre es falsch, Senioren als gebrechliche Menschen abzustempeln. „Das Lebensalter sagt immer weniger über die Fähigkeiten des Einzelnen aus“, sagt Manfred Gogol, Ärztlicher Direktor der Klinik für Geriatrie in Coppenbrügge.

Gesundheit der Senioren hat sich verbessert

Denn die Menschen in Deutschland werden nicht nur kontinuierlich älter, sie gewinnen zugleich mehr aktive und gesunde Lebensjahre hinzu. „Die heute 70-Jährigen sind so gesund, wie es die 60-Jährigen vor 20 Jahren waren“, sagt Elisabeth Steinhagen-Thiessen, Leiterin der Forschungsgruppe Geriatrie an der Charité Berlin. Bessere Lebensbedingungen und medizinische Versorgung führen dazu, dass selbst für hoch betagte Menschen die biologische Uhr heute anders tickt als in der Vergangenheit, wie die Heidelberger Hundertjährigen-Studie zeigt. Demnach sind die heute 100-Jährigen geistig und körperlich so fit wie die 90-Jährigen vor zehn Jahren.

Und die bessere Fitness eröffnet zugleich mehr Möglichkeiten, den Lebensabend zu gestalten. Das Bild vom Stubenhocker passt jedenfalls nicht mehr zur Realität heutiger Senioren. „Wir müssen uns von der Vorstellung verabschieden, dass das Alter eine Zeit des Stillstands ist“, sagt Frieder Lang, Leiter des Instituts für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Die neuen Alten legen Wert auf Selbstbestimmung und Individualität und wollen ihren Ruhestand nach eigenen Vorstellungen ausleben: Sie reisen viel, treiben Sport, studieren, engagieren sich ehrenamtlich und pflegen ihre Freundschaften. Nie gab es so viele Senioren in den Fitnessstudios wie heute, nie belegten so viele ältere Menschen Kurse in den Volkshochschulen. Und die Rentner von morgen werden noch aktiver sein: Denn die nachrückenden Jahrgänge leben gesünder als die vor ihnen Geborenen im gleichen Alter.

Altersbild verändert sich positiv

Mit den Perspektiven vor Augen verliert das Alter auch seinen Schrecken. Dies bestätigen die Ergebnisse des Deutschen Alterssurvey (DEAS) – einer Langzeitbefragung, die sich mit der Lebenssituation von Menschen in der zweiten Lebenshälfte befasst. Demnach hat sich zwischen 1996 und 2008 das Bild vom Älterwerden positiv verändert. Menschen sehen im Ruhestand immer stärker die Chance zur persönlichen Weiterentwicklung und verbinden damit weniger die Nachteile wie körperliche Einschränkungen. Am deutlichsten verbessert hat sich die Wahrnehmung unter den Ruheständlern selbst, die die Möglichkeiten der dritten Lebensphase persönlich erleben.

Wissenschaftler kommen deshalb zu einem eindeutigen Schluss: Je stärker Rentner am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilnehmen und sich aktiv betätigen, desto positiver wirkt sich das auf ihr Altersbild aus. Doch damit nicht genug: Senioren, die sich selbst verwirklichen, betreiben damit auch die beste Prävention. „Wir wissen heute, dass die soziale Einbindung der wichtigste Faktor für ein langes Leben und die geistige Gesundheit ist“, betont Gogol.

Und wer seinen Körper fit hält, kann ihm selbst im hohen Alter noch Höchstleistungen abringen. Das beweist auch Poul Jensen. Der Däne lief in diesem Jahr ebenfalls den Berlin-Marathon – in der Altersklasse Ü80. Und am Ende war er sogar noch rund 20 Sekunden schneller als Hempel.