



Leseprobe

Dr. Engin Osmanoglu

120 Jahre gesund

Das richtige Körpergewicht als Schlüssel zu einem langen Leben. Extra: Das kann die Abnehmspritze

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 23. August 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Länger gesund leben!

Das Streben nach Langlebigkeit und der Wunsch nach einem Quell ewiger Jugend sind Themen, die die Menschheit schon immer bewegt haben. Dieses Buch richtet sich an all diejenigen, die sich nicht schicksalhaft dem unausweichlichen Alterungsprozess und den damit verbundenen gesundheitlichen Einschränkungen ergeben möchten. Es ist für all jene gedacht, die aktiv Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen wollen. Der Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben scheint unter anderem in einem Body-Mass-Index von 23-25 zu liegen. Übergewicht mit einem erheblich höheren BMI macht uns anfälliger für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und sogar Demenz. Das Problem von Übergewicht und Adipositas ist längst keine Randerscheinung mehr und eine nachhaltige Gewichtsreduktion bleibt oft ein unerreichbarer Traum. Erstmals gibt es sichere und nachhaltig effektive medikamentöse Möglichkeiten zur Körpergewichtsregulation wie beispielsweise die Anwendung von GLP-1 Analoga, sprich die Spritze zum Abnehmen. Dr. Engin Osmanoglou verbindet das Wissen über Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Entstehung von Zivilisationskrankheiten und die häufigsten Todesursachen mit etablierten und innovativen Möglichkeiten, den lebensverkürzenden Folgen vieler Krankheiten sich nicht tatenlos zu ergeben, sondern selbst aktiv zu handeln, um länger und gesünder zu leben.

120 Jahre gesund!

Das richtige Körpergewicht als Schlüssel
zu einem langen Leben

Dr. med. Engin Osmanoglou

DR. MED. ENGIN OSMANOGLU

120 JAHRE GESUND

DAS RICHTIGE KÖRPERGEWICHT
ALS SCHLÜSSEL
ZU EINEM LANGEN LEBEN

südwest

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Gleiche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage 2023

1. Auflage © 2023 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81637 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Hinweis: Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Anmerkung des Autors: Medizin ist stets im Fluss. In diesem Buch findet sich der medizinische Stand von Anfang Juni 2023. Aktualisierungen werden gerne in Neuauflagen vorgenommen. Schicken Sie gerne Anregungen, Kritik und Fragen an: 120jahre@osmanoglou.de

Projektleitung: Dr. Harald Kämmerer

Textredaktion: Susanne Schneider, München

Umschlaggestaltung: Vera Schlachter, München (www.veruschkamia.de)

Herstellung: Timo Wenda

Satz und Grafiken: GGP Media GmbH, Pößneck

Abbildung Seite 17: Cranach/Jungbrunnen © public domain/Wikipedia

Druck & Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-517-10269-6

Für Layla, Karim, Fanette
und meine Eltern.

INHALT

I. Intro	9
II. Das ewige Leben	15
Warum wir den Jungbrunnen nicht finden müssen	
III. Die Chancen eines alten Landes	21
Die Menschen werden immer älter – die Frage ist: Wie schaffen wir es, dass Altern nicht zur Belastung wird?	
IV. Das gute Altern	57
Haben wir eigentlich einen Plan für das Alter – oder werden wir irgendwann alle unsterblich sein?	
V. Dicke Buddhas und stressige Excel-Tabellen	81
Warum unser Gewicht ein Problem ist – aber nicht die Ursache	
VI. Der kleine Diktator im Kopf	115
Wie unser Gehirn unsere Schlankheit sabotiert – und was wir dagegen tun können	
VII. Unsere schweren Jahre	141
Wir sind eine Gefahr für uns selbst – weil wir keine Gelegenheit auslassen, etwas zu essen	

VIII. Ein Meilenstein in der Medizin	157
Die Zeit ist reif, Übergewicht medikamentös zu behandeln	
IX. Die Fett-weg-Wunderspritze	167
Warum wir medizinische Lösungen bei der Gewichtsreduktion in Betracht ziehen sollten – oder sogar müssen	
X. Das gute Leben – wir haben es in der Hand	191
Zusammenfassung und Ausblick	
XI. Danksagung	203
Glossar medizinischer Fachbegriffe	205

I. INTRO

Es war Sonntag, der 7. Februar 2021, ein verschneiter und kalter Wintertag in Berlin. Draußen war alles weiß, es sah aus wie in einer Märchenlandschaft. Die Stadt leise, wie in Watte gehüllt. Es war eine besondere Zeit. Corona und der Lockdown hatten uns alle voll im Griff, Freunde und Verwandte konnten nicht besucht werden, Restaurants und Theater waren geschlossen, es war eine schwierige Zeit.

Ich machte mich nachmittags auf den Weg in meine Praxis, um liegen gebliebene Arbeiten zu erledigen und Briefe zu korrigieren, was nicht eben eine schöne Aussicht war. Viel lieber wollte ich über das schreiben, was mir schon länger am Herzen liegt, Themen wie Adipositas und das längere Leben. Denn das war ein Thema, mit dem ich mich immer wieder beschäftigt hatte. Aber wie es so ist, die Routine hatte Vorrang. Bis sich zufällig eine alte Freundin meldete, per Videochat. Sie fragte mich, was ich gerade mache. Ich antwortete, ich würde in der Praxis sitzen und Briefe korrigieren, am liebsten würde ich jedoch ein Buch schreiben.

Sie sagte: »Mach doch!«

»Aber wann denn?«, sagte ich.

»Fang doch einfach an, jetzt gleich!«

Gesagt, getan. Und so fing alles an. Ohne diese Ad-hoc-Motivation hätte ich mich nicht drangemacht, darüber zu schreiben, warum wir uns das Leben – im wahrsten Sinne – so schwer machen

und was uns davon abhält, länger und vor allem gesünder zu leben. Ein Anfang war also gemacht. Manchmal müssen sich die Dinge fügen. Zufälligerweise hatte mir mein guter Kollege und Freund zuvor an Weihnachten das Buch *Das Ende des Alterns* von David A. Sinclair geschenkt. Das Buch war phänomenal, es traf komplett meinen Nerv und inspirierte mich derart, dass ich es gleich zweimal las und zehnmal verschenkte.

Es war sozusagen das fehlende Puzzleteil in meinen Überlegungen.

Denn als Kardiologe erlebe ich viele Menschen, die mit den Folgen von Übergewicht zu kämpfen haben. Der entscheidende Punkt dabei ist, dass unser Gewicht aber auch darüber entscheidet, ob und vor allem auch wie wir altern.

Ich heiße Engin Osmanoglu, bin seit mehr als 20 Jahren Kardiologe, ich war Oberarzt am Deutschen Herzzentrum in Berlin und bin heute Ärztlicher Direktor der MEOCLINIC in Berlin – und ja, mir sind die meisten Schwächen und Fehler vertraut, denn auch ich bin nicht gefeit davor, mich selbst zu gefährden.

Ja, ich weiß, was jeder einzelne Keks am Abend, jedes Glas Wein zum Essen Ungutes in unserem Körper anrichten kann. Aber inzwischen glaube ich einen Weg gefunden zu haben, wie ein besseres und gesünderes Leben gelingt – und wie wir beginnen, heute etwas zu ändern und nicht immer nur zu warten, bis es zu spät ist. In der Vergangenheit habe ich Menschen meist erst dann erlebt, wenn das Kind in den Brunnen gefallen war, wenn im schlimmsten Fall der Herzinfarkt eintritt, wenn es lebensbedrohlich wird.

Dann sind wir Ärzte als Reparatoren gefragt und müssen retten, was zu retten ist. Zumindest ist die Chance auf Veränderung dann am größten. Denn viele wachen dann auf, besinnen sich, sind bereit, ihr Leben neu zu justieren. Es ist diese tiefe schmerzhaft Erfahrung, der tiefe Fall, der Patienten dazu bringt, ihr Leben zu ändern, sich gesünder zu ernähren, abzunehmen, sich zu bewegen. Der Haken dabei: Immer muss erst etwas passiert sein. Der Mut

zur Veränderung wächst nach dem Ernstfall. Es ist ein pathologisches Lernen.

Doch nicht alle lernen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in vielfacher Hinsicht traurige Spitzenreiter in verschiedenen Statistiken: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigsten Todesursachen in Deutschland, 338 000 Verstorbene im Jahr 2020 entsprachen 34 Prozent aller Sterbefälle. Mit rund 46 Milliarden Euro beziehungsweise 13,7 Prozent bilden sie zudem den größten Anteil an den gesamten Krankheitskosten im deutschen Gesundheitssystem. Und viele dieser Erkrankungen (und der finanziellen Belastungen für die Gemeinschaft) korrelieren mit Übergewicht. Prävention ist daher längst ein zentrales Thema. Es geht darum, Patienten dazu zu bringen, den Lebensstil, die Ernährung anzupassen, aber sich auch neuen Therapien und Medikationen nicht zu verschließen.

Entscheidend ist, dass es nicht immer so weit kommen muss. Deshalb dieses Buch. Ich möchte Ihnen beistehen bei diesem Kampf gegen die Pfunde, der kein Kampf sein muss. Ich will Ihnen zeigen, wie ein gutes und langes Leben möglich ist, ohne dass wir uns kasteien. Vor allem aber will ich Ihnen einen Weg zeigen, wie wir die Widrigkeiten des Lebens, den Stress besser in den Griff bekommen – und gesund überstehen. Ich will Ihnen zeigen, warum wir immer wieder Gefahr laufen, alles zu riskieren. Und dass unser Gewicht nicht unser Schicksal ist, dass wir das Risiko in den Griff bekommen können. Sie erleben die Arbeit eines Kardiologen und wie ich mich täglich engagiere, um meinen Patientinnen und Patienten eine Last zu nehmen – die Last zu nehmen.

Sicher ist: Es gibt keinen Zaubertrank, der uns unsterblich macht. Aber es gibt Dinge, die wir tun können, um unsere Chancen auf ein langes und gesundes Leben zu verbessern. Wenn wir eine gesunde Ernährung zu uns nehmen, regelmäßig Sport treiben, genug Schlaf bekommen, Stress abbauen und uns um unsere sozialen Beziehungen kümmern, können wir uns auf den richtigen Weg begeben. Aber das Leben wäre doch auch langweilig, wenn es so einfach wäre,

oder? Wir alle wissen, dass wir nicht perfekt sind und manchmal die gesunde Ernährung gegen eine Tafel Schokolade oder den Sport gegen eine Netflix-Session eintauschen. Aber das ist auch in Ordnung! Wir sollten uns nicht zu sehr stressen und einfach das Leben genießen.

Das Leben ist eine Reise, die jeder von uns anders angehen wird. Es gibt kein perfektes Rezept, das für alle passt. Aber wenn wir uns bemühen, auf uns selbst und unsere Gesundheit zu achten, können wir das Leben in vollen Zügen genießen und das Beste aus jeder Phase unseres Lebens herausholen. Oder wie es der deutsche Schriftsteller Fritz von Unruh einmal sagte: »Gesundheit ist wie das Licht im Haus, man bemerkt es erst, wenn es fehlt.«

Entscheidend für die Gesundheit ist das Gewicht und die Gewichtskontrolle. Das habe ich in den vergangenen Jahren gelernt und erfahren. Die sogenannten Zivilisationskrankheiten sind meist auch oder nur auf Übergewicht zurückzuführen. Wer viel wiegt, ist anfälliger für Herzerkrankungen, für Diabetes, für Bluthochdruck, ja auch für Demenz. Übergewicht oder Adipositas ist längst kein marginales Problem. Tatsächlich entwickelt sich das Übergewicht zu einer Geißel der Menschheit.

Fakt ist: Wir werden immer dicker. Das Leben wird zwar einfacher, weniger beschwerlich die tägliche Arbeit, auch bedingt durch neue Technologien, aber Tatsache ist: Wir werden immer dicker. Vor allem in den hoch entwickelten Ländern. Das macht uns nicht nur krank, sondern ist in gewisser Weise lebensgefährlich.

Seit vielen Jahren arbeite ich nun als Kardiologe, ich habe viele Menschen erlebt, die mit den Kilos kämpfen. Ich kenne viele, die verzweifelt sind, viele, die sich schämen, die sich schuldig fühlen – und viele, die wegen ihres Übergewichts schwer erkranken. Oft ist es ein schwieriger Kampf, oft auch aussichtslos. Als Arzt will man Krankheiten vermeiden. Als Arzt will man Menschen helfen, länger zu leben. Und das Gewicht ist ein Riesenthema. Doch das meiste, was Medizin und Ernährungsberatung in den vergangenen Jahr-

zehnten hervorgebracht haben, die ganzen Diäten, die vielen Ernährungspläne, das Punkte- und Kalorienzählen, die sportlichen Ziele, das stundenlange Joggen, das Gewichte-Stemmen, die Therapien – es führt zu vielem, aber oft eben nicht zur Gewichtsreduktion, oft nicht zu mehr Gesundheit.

Welche Strategien wir wählen sollten, um länger und vor allem länger gesund zu leben, das habe ich in diesem Buch zusammengefasst. Leben heißt nicht nur »länger leben«, sondern eben auch besser leben. Es ist längst keine Utopie mehr, dass Menschen nicht nur 100, sondern bald auch 120 Jahre alt werden. Das Entscheidende aus meiner Sicht als Mediziner ist jedoch: Wie werden wir 120 Jahre alt – und bleiben dabei gesund?

Den alten Wunsch der Menschheit, die Unsterblichkeit zu erreichen, den werde ich Ihnen wohl auch nicht erfüllen können, aber welche Wege es gibt, älter und vitaler zu werden, das steht in diesem Buch.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

PS: Als Autor eines Sachbuchs ist es mein Ziel, eine inklusive und respektvolle Atmosphäre für alle Leserinnen und Leser zu schaffen. Daher ist es mir wichtig, dass sich alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen fühlen und sich mit den Inhalten identifizieren können. In meinem Buch verwende ich eine möglichst geschlechtsneutrale Sprache, um sicherzustellen, dass keine Geschlechterdiskriminierung und kein -ausschluss stattfindet, selbst wenn aus Gründen der Lesbarkeit auf Gendern verzichtet wurde.

II. DAS EWIGE LEBEN

Warum wir den Jungbrunnen nicht finden müssen

Im Leben jedes Menschen kommt der Augenblick, in dem er feststellt: Das wird wohl nicht ewig gehen. Bis dahin halten wir uns für unsterblich, wollen lange leben, gehen davon aus, dass wir ewig leben, wir verhalten uns auch so, als ob wir ewig leben würden, und dann – Auslöser mag eine eigene Krankheit, eine Pandemie oder ein Todesfall im Bekanntenkreis sein – stellen wir fest: Das ist ein Irrtum. Bis dahin haben wir im Hinterkopf den heimlichen Wunsch, dass es so etwas wie einen Jungbrunnen gibt, dass wir uns immer wieder erneuern und grundsaniern können. Der Gedanke an einen Jungbrunnen, in dem das Wasser den Alterungsprozess umkehrt, ist fast so alt wie die Menschheit.

Alexander der Große hat in der Antike den größten Teil der damals bekannten Welt erobert. Er dehnte die Grenzen des eher unbedeutenden Makedonien bis nach Indien aus, er eroberte Persien und Ägypten und bereitete dem Hellenismus den Weg. Im Zuge seiner Eroberungen breitete sich die hellenische Kultur aus. Er galt als militärische Urgewalt, als gewiefter Stratege – und wäre offenbar gerne auch unsterblich gewesen. So soll er auf der Suche nach einem Fluss, manche sagen auch auf der Suche nach einer Quelle gewesen sein, deren Wasser Unsterblichkeit verleiht. Damit war die Sage des Jungbrunnens geboren, zumindest die Sehnsucht, dass es irgendwo auf der Welt ein Gewässer gibt, das Feldherren ewig leben lässt.

Für immer 32!

Und auch wenn es bei Alexander dann doch nicht geklappt hat mit der Unsterblichkeit, der Mythos hielt sich. Die älteste uns bekannte Erwähnung eines Jungbrunnens findet sich in einem Brief an den byzantinischen Kaiser Emanuel von Konstantinopel von 1177. Darin wird von einer reinen Quelle berichtet, die am Fuße des Olympos entspringe und alle Arten wohlriechender Düfte ausströme. Wer dreimal von diesem Wasser trinke, dessen Lauf in der Nähe des Paradieses vorbeiführe, werde sein Leben lang gesund bleiben und das Alter von 32 Jahren nie mehr überschreiten.

Für immer 32! Anlass genug für den spanischen Entdecker Ponce de León, der sich zwei Jahrhunderte später, im Jahr 1513, auf den Weg machte, um irgendwo in der Karibik den mystischen Jungbrunnen zu finden. Ponce de León segelte am 3. März 1513 mit einer drei Schiffe großen Flotte von Puerto Rico aus in Richtung Nordwesten. »Land in Sicht« heißt es am 27. März 1513. Und die Eroberer sehen eine lang gezogene flache Küste – und haben schnell einen Namen für diese vermeintliche Insel. Es ist Ostersonntag, auf Spanisch heißt das: Pascua florida. Und weil das gut passt, nennen die Eroberer diese neue Welt einfach »Florida«. Und in jenem Florida suchen die Spanier dann auf das Ausführlichste den Jungbrunnen, den aber auch sie nicht finden. Allerdings schlägt ihn König Ferdinand II. von Spanien später nach der Rückkehr zum Ritter und überträgt ihm das Recht, Florida zu erobern und zu kolonisieren. 1854 wurde Florida der 27. Bundesstaat der USA. Und bis heute gilt Florida als das bevorzugte Altersdomizil amerikanischer Ruheständler. Der Sunshine State der USA lockt mit Wärme, Palmen, langen Stränden, der Alltag ist leicht planbar und sehr entspannt. Es ist zwar nicht der sagenumwobene Jungbrunnen, aber es lässt sich immerhin entspannt altern.

schnellere Maltechniken und standardisierte Arbeitsabläufe, die ihm eine bessere Aufgabenverteilung ermöglichten, das brachte ihm die Bezeichnung »*pictor celerrimus*« ein, was so viel bedeutet wie »der schnellste Maler«. Im Jahr 1553 starb Cranach, sein Werk und seine Werkstatt wurden von seinem Sohn weitergeführt. Sein berühmtes Werk »Der Jungbrunnen« entspricht vor allem auch dem höfischen Geschmack seiner fürstlichen Auftraggeber. Denn es fällt auf, dass vor allem Frauen auf dem Bild zu sehen sind.

Die äußere Hülle verlassen

Das Thema Jungbrunnen hat kein anderer so packend, fesselnd und nachhaltig beeindruckend in einem Bild über die Jahrhunderte zusammengefasst wie Lucas Cranach der Ältere. Dieses Gemälde fasziniert seit Jahrhunderten und beflügelt die Fantasie der Menschen. Zu bestaunen ist dieses Meisterwerk in Berlin am Potsdamer Platz. Jeder Besuch stellt eine kleine Zeitreise in die Vergangenheit dar und gibt ein wenig Hoffnung auf das süße Leben und die Verlockung der Jugendlichkeit.

Cranachs Gemälde handelt von der menschlichen Sehnsucht nach Unsterblichkeit und ewiger Jugend. Der Mensch träumt davon, wieder jung zu sein, die abgenutzte äußere Hülle zu verlassen und sie gegen eine neue auszutauschen. Die Vorstellung von der reinigenden Kraft der Elemente, insbesondere des Wassers, ist so alt wie die Menschheit selbst. Im Zentrum der Szene steht ein mit Wasser gefülltes Becken. Einige Stufen führen hinunter zum Becken, das von einer fantastischen Landschaft fernab der Zivilisation umgeben ist. Die Menschen haben beschwerliche Reisen unternommen, um diesen einsamen Ort zu erreichen und in dem wundersamen Wasser zu baden.

In der linken Bildhälfte werden faltige und gebrechliche alte Frauen auf Karren und Bahren heraufgebracht. Sie werden entklei-

det und von einem Arzt untersucht, bevor sie in das Wasser steigen, wo der allmähliche Prozess der Verjüngung stattfindet. Ihre Falten und die alte, fahle Haut verschwinden, ihr Fleisch wird rosig und glatt, und sie verwandeln sich in junge Mädchen. Als sie aus dem Wasser auftauchen, werden sie von einem Kavalier begrüßt, der sie zu einem Zelt führt, wo sie neue Kleider erhalten. Alte Bäuerinnen verwandeln sich in junge Hofdamen, die sich den unbekümmerten Freuden des Lebens hingeben. Die Scherze an der festlichen Tafel, der Tanz, die Musik und das Liebesspiel spielen sich in einer üppig blühenden Landschaft ab. Es ist das Reich der ewigen Jugend, zu dem die Mühsal des Alters in einer kargen Felslandschaft am linken Bildrand einen starken Kontrast bildet.

Der Brunnen, aus dem das Wasser aus der Quelle in den Teich sprudelt, trägt die Statuen von Venus und Amor – ein Hinweis darauf, dass es sich eigentlich um einen Brunnen der Liebe und nicht der Jugend handelt und dass die Kraft der Liebe die wahre Quelle der Unsterblichkeit ist.

Cranach stellte in seinem Bild dar, wovon viele im Mittelalter träumten: die Wiedererlangung der Jugend. Es herrschte der Glauben vor, die Elemente Feuer und vor allem auch Wasser hätten die magische Fähigkeit, Menschen zu verjüngen. Dass es weit draußen in der Wildnis Quellen oder Wasserstellen gebe, deren Wasser die Kraft habe, die Spuren des Alterns »wegzuwaschen«, war in jener Zeit eine tröstende Aussicht.

Und heute? In einer alternden Gesellschaft, wenn alle älter werden? Wie gehen wir heute mit dem Thema Altern um? Welche Herausforderungen ergeben sich für uns als Gesellschaft? Auf was müssen wir uns als Mediziner, auf was muss sich das Gesundheitssystem, die Pflege einstellen? Oder liegt im Altern auch eine Chance – und müssen wir nicht alles daransetzen, um das Potenzial des Alterns zu erkennen und zu nutzen?

III.

DIE CHANCEN EINES ALTEN LANDES

**Die Menschen werden immer älter – die Frage ist:
Wie schaffen wir es,
dass Altern nicht zur Belastung wird?**

Jede zweite Person in Deutschland ist heute (2023) älter als 45 und jede fünfte Person älter als 66 Jahre. Das Statistische Bundesamt geht davon aus, dass bis Mitte der 2030er-Jahre in Deutschland die Zahl der Menschen im Rentenalter (ab 67 Jahre) um etwa vier Millionen auf mindestens 20 Millionen steigen wird. Ab Mitte der 2030er-Jahre rücken dann die Babyboomer-Jahrgänge in die Altersgruppe der ab 80-Jährigen auf. In den 2050er- und 2060er-Jahren werden dann zwischen sieben und zehn Millionen hochaltrige Menschen in Deutschland leben. Diese Veränderungen in der Bevölkerungsstruktur sind im Wesentlichen schon im heutigen Altersaufbau angelegt. Mit diesem Alterungsprozess und den damit verbundenen Herausforderungen für die Gesellschaft werden wir in den nächsten Jahren umgehen müssen.

Wer heute in Rente geht, hat nicht selten noch 30 Jahre Leben vor sich. Die Lebenserwartung für Männer liegt in Deutschland inzwischen bei 78,9, für Frauen bei 83,6 Jahren. Die Menschen in unserer Gesellschaft werden immer älter, dank des medizinischen Fort-

schritts, dank eines steigenden Wohlstands. Im Jahr 2020 waren hierzulande bereits 20465 Menschen 100 Jahre alt und älter. Laut Statistischem Bundesamt (Destatis) waren das 3523 mehr Hochbetagte als im Jahr 2019. Und: Weibliche 100-Jährige werden in Deutschland künftig keine Seltenheit mehr sein. Jedes dritte neugeborene Mädchen wird seinen 100. Geburtstag erleben können, das hat eine Prognose des Gesamtverbands der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) ergeben. Bei den neugeborenen Jungen wird wohl jeder zehnte ein dreistelliges Alter erreichen. Weiter heißt es: 90 Jahre werde in Zukunft »völlig normal« sein. Und noch gehen wir mit Anfang 60 in Rente.

Das Älterwerden

Grundsätzlich ist das Älterwerden eine wunderbare Sache. Wenn man ein gewisses Alter erreicht hat, wenn man zurückblicken kann auf das, was man im Leben geleistet und erreicht hat: Kinder wurden großgezogen, Karrieren aufgebaut und ein Platz in der Gesellschaft wurde gefunden. Aber wie jedes Geschenk hat auch das Älterwerden seine Herausforderungen.

Eines der sichtbarsten Anzeichen des Alterns sind graue Haare. Viele denken, dass graue Haare nur ältere Menschen betreffen, aber mit zunehmendem Alter bemerken immer mehr Menschen graues Haar bei sich selbst. Anfangs wird oft versucht, das graue Haar zu verstecken, jedoch wird irgendwann akzeptiert, dass es ein Zeichen der Weisheit ist – zumindest redet man sich ein, dass es ein Zeichen der Weisheit ist. Wenn es nicht versteckt werden kann, kann es genauso gut als schickes Accessoire betrachtet werden. Gerade Männer gewinnen optisch oft durch grau meliertes Haar. Und inzwischen gehen auch Frauen selbstbewusster mit dem grauen Haar um.

Übergewicht ist ein weiteres Anzeichen des Alterns, das viele Menschen betrifft. In jüngeren Jahren konnte man so viel essen, wie

man wollte, ohne zuzunehmen. Doch mit zunehmendem Alter scheint jeder Bissen direkt auf die Taille zu wandern. Das ist ein schmaler Grat. Einerseits gilt es aufzupassen, dass das Gewicht nicht ausufert, andererseits ist das Annehmen des eigenen Körpers ein wichtiger Schritt zur Selbstakzeptanz. Und da ist es zunächst egal, ob der Körper zu unförmig ist.

Das offensichtlichste Zeichen des Alters ist jedoch die Faltenentwicklung. Falten erzählen Geschichten und sind ein Zeichen dafür, dass man gelebt hat. Lachen, Weinen, Sorgen und Freude haben ihre Spuren hinterlassen. Jede Falte ist ein Unikat und erzählt eine persönliche Geschichte. Auch wenn es ein umfangreiches Angebot an Anti-Falten-Cremes gibt, auch wenn Botox und Liften nach wie vor boomen – ist es für jeden von uns eine Herausforderung, mit Falten selbstbewusst umzugehen und, ja, auch stolz auf sie zu sein. Denn Selbstbewusstsein hält jung. Wirklich alt sehen oft Menschen aus, die zu viel in Lifting und Operationen investieren, um möglichst jung auszusehen. Wir kennen alle die Bilder von alternden Hollywoodstars, die sich mit zig Schönheitsoperationen und Botox-Behandlungen in ein fast zombiehaftes Wesen verwandelt haben – und ihre Jugend eben nicht bewahren konnten.

Die Einschränkung der Beweglichkeit ist ein weiteres Anzeichen des Alterns. Und während graue Haare und Falten weitgehend schmerzfrei daherkommen, werden wir nicht nur weniger beweglich, sondern spüren immer mehr Schmerzen bei der Bewegung. Im jungen Alter konnte man so viel laufen, wie man wollte, ohne müde zu werden. Jetzt reicht oft schon das Treppensteigen, um außer Atem zu geraten. Aber diese Einschränkungen können auch als Chance gesehen werden, sich mehr auf die eigene Gesundheit zu konzentrieren und gesunde Entscheidungen zu treffen.

Üben Sie das Aufstehen!

Der Sitting-Rising-Test ist ein Test, der die körperliche Beweglichkeit misst. Man muss sich aus einer stehenden Position mit überkreuzten Beinen auf den Boden setzen – hier landet man im Schneidersitz – und wieder aufstehen, und dabei werden Punkte für die Art und Weise vergeben, wie man sich bewegt. Nun, wenn Sie mich fragen, hört sich das nach einem kinderleichten Test an, aber ich denke, es ist sicher, dass der Teufel im Detail steckt. Ich erinnere mich, dass ich, als ich das erste Mal von diesem Test hörte, dachte: »Das ist doch einfach! Ich setze mich auf den Boden und stehe wieder auf, kein Problem.«

Als ich mich jedoch hinsetzte, bemerkte ich, dass das gar nicht so einfach war, wie ich dachte. Prinzipiell würde ich mich als sportlich und beweglich beschreiben. Dennoch hatte ich das Gefühl, dass ich mich wie ein Roboter bewegte und mein Körper steif wie ein Brett war. Wenn das der Beweglichkeitstest war, dann würde ich bestimmt eine miserable Punktzahl bekommen. Ich stellte fest, dass es nicht nur darum ging, auf den Boden zu kommen und wieder aufzustehen. Es ging darum, wie elegant und fließend man sich bewegen konnte, ohne dabei umzufallen oder sich zu verletzen. Ich sah andere Leute, die sich anscheinend mühelos und mit einer gewissen Grazie auf und ab bewegten, als wären sie Tänzer. Und ich dachte mir: »Wie zum Teufel machen die das?«

Ich beschloss, zu Hause zu üben, damit ich beim nächsten Mal besser abschneiden würde. Ich versuchte es immer wieder mal und ich muss sagen, dass es tatsächlich half. Ich merkte, dass ich mich flüssiger bewegen konnte, ohne dabei umzufallen oder mich zu verletzen. Und je öfter ich es tat, desto besser lief es.

Wenn Sie den Sitting-Rising-Test noch nicht gemacht haben, dann empfehle ich es Ihnen wirklich. Es ist eine großartige Möglichkeit, Ihre körperliche Beweglichkeit zu testen und Ihre Fortschritte im Laufe der Zeit zu verfolgen. Aber seien Sie gewarnt, es ist nicht so einfach, wie es

aussieht. Wenn Sie es beim ersten Mal nicht schaffen, machen Sie sich keine Sorgen, üben Sie einfach ein wenig und wer weiß, vielleicht werden Sie der nächste Profi!

Es lohnt sich, an dieser Stelle mal auf YouTube nach dem Sitting-Rising-Test zu suchen und sich ein paar Beispiele anzuschauen. Beim Sitting-Rising-Test werden Punkte für die Art und Weise vergeben, wie man sich aus dem Stand auf den Boden setzt und wieder aufsteht. Der Test soll die körperliche Beweglichkeit messen und es gibt insgesamt zehn Punkte zu erreichen.

Zu Beginn des Tests stehen Sie aufrecht und lassen sich dann kontrolliert und ohne Unterstützung mit überkreuzten Beinen auf den Boden sinken. Währenddessen sollten Sie Ihre Hände nicht auf den Boden legen oder sich mit Ihrem Körpergewicht nach hinten lehnen. Es ist auch wichtig, dass Sie sich beim Setzen nicht auf den Boden fallen lassen.

Sobald Sie auf dem Boden sitzen, sollten Sie wieder aufstehen. Während des gesamten Tests sollten Sie sich bemühen, eine fließende und kontrollierte Bewegung auszuführen. Für jede Bewegung werden bis zu fünf Punkte vergeben. Es gibt also insgesamt zehn mögliche Punkte.

Die Kriterien für die Punktevergabe:

Kontrolle: Punkte gibt es, wenn Sie Ihre Bewegungen kontrollieren und sich nicht auf den Boden fallen lassen.

Balance: Punkte werden vergeben, wenn Sie während des Tests ausgeglichen und stabil bleiben.

Knie: Punkte werden vergeben, wenn Sie Ihre Knie beugen und Ihre Beine korrekt positionieren.

Hände: Punkte werden vergeben, wenn Sie Ihre Hände nicht auf den Boden legen oder verwenden, um sich aufzurichten.

Füße: Punkte werden vergeben, wenn Sie Ihre Füße beim Aufstehen richtig positionieren.

Der Test wird als bestanden betrachtet, wenn Sie mindestens sechs Punkte erreichen. Wenn Sie acht bis zehn Punkte erreichen, gelten Sie als sehr beweglich und fit. Wenn Sie jedoch weniger als sechs Punkte erreichen, könnte es ratsam sein, an Ihrer körperlichen Beweglichkeit und Fitness zu arbeiten.

Also, ab morgen heißt es: Sitting und Rising!

Die Einschränkung der kognitiven Fähigkeiten ist wohl die beängstigendste Auswirkung des Alterns. Wer möchte schon vergesslich werden und wichtige Dinge vergessen? Dennoch bleibt wichtig, dass wir als ältere Generation immer noch wertvolle Mitglieder der Gesellschaft sind, auch wenn wir uns nicht mehr an alles erinnern können. Wir haben immer noch viel Weisheit und Erfahrung zu teilen und können weiterhin ein aktiver Teil der Gesellschaft sein.

Der älteste Sechsjährige der Welt

Warren Buffett wurde am 30. August 1930 in Omaha geboren. Sein Vater Howard war Broker, es war eine klassische US-amerikanische Mittelschichtfamilie. Die Arbeit des Vaters fand er spannend, damals notierte man Aktienverläufe noch per Kreide auf einer Tafel. Und mit elf Jahren soll Warren seine ersten drei Aktien gekauft haben, zu einem Kurs von 38 Dollar. Die Papiere fielen kurzzeitig auf 27 Dollar, doch der junge Warren blieb standhaft – und verkaufte bei 40 Dollar. Später nannte er das seine »Lehrstunde« – denn die Aktie stieg noch auf 200 Dollar. Mit 13 hatte Buffett sein eigenes kleines Geschäft, war Zeitungsjunge und verkaufte Tipps für Pferdewetten. Nach der Universität – er hatte von seinen vielen Jobs immerhin 10 000 Dollar auf der hohen Kante – gründete er die Firma Buffett Partnership, 1969 ging die Firma in Berkshire Hathaway auf, seit Jahrzehnten eine der wichtigsten Investmentfirmen des Planeten. Inzwischen ist der Investor 92 Jahre alt, bei einem Vermögen von 100 Milliarden US-Dollar ist

