



Alter

2/2017

WO LEBT MAN AM LÄNGSTEN? **WIE** GELINGT EIN AUSGLEICH DER GENERATIONEN? **WIE** LÖSEN DAS ANDERE LÄNDER? **WIE** HOCH IST KÜNFTIG DIE LEBENS-ERWARTUNG? **WER** SORGT DANN FÜR DIE SENIOREN?

LESEN SIE JETZT ONLINE!

Wir schreiben im Evonik-Magazin viel über Digitalisierung – und sind selbst ein Beispiel dafür. Das Magazin erscheint jetzt online, mit noch mehr Fotos und zusätzlichen Features. Und Sie können es überall lesen, auf Ihrem Computer, Tablet oder Smartphone. Bestellen Sie auf magazin.evonik.de unseren Newsletter mit dem Link zu jeder neuen Ausgabe. Falls Sie weiter zusätzlich die gedruckte Ausgabe wünschen: Bitte geben Sie auch dafür Ihre Adresse auf magazin.evonik.de ein.

Möchten Sie weiter das Printmagazin beziehen? **Hier melden:** magazin.evonik.de



Das Evonik-Magazin online – aktuelle Ausgabe und Archiv, zusätzliche Fotos und weitere Elemente

Noch viel mehr auf magazin.evonik.de!

»Alter und Wohlstand hängen miteinander zusammen.«



Manche Bewohner der nördlichen Hemisphäre altern glücklich im Süden, wie hier in Namibia.

Liebe Leserinnen und Leser,



auf den ersten Blick sind es nur zwei Zahlen: 86 Jahre beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung von Frauen in Japan, in Sierra Leone dagegen werden Frauen im Durchschnitt gerade mal 44 Jahre alt. Die Differenz ist riesig, und sie zeigt: Alter und Wohlstand hängen eng miteinander zusammen. Drastisch ausgedrückt: In armen Ländern stirbt man früher.

In Deutschland betrug im Jahr 1960 der Anteil der Menschen, die das 60. Lebensjahr überschritten hatten, rund 17 Prozent. Im Jahr 2020 werden es rund 30 Prozent sein – Tendenz weiter steigend. International tätige Unternehmen wie Evonik stellt diese Entwicklung vor erhebliche Herausforderungen: Wie lange sollen unsere Mitarbeiter künftig arbeiten? Wie können wir die Arbeitswelt optimal gestalten? Und wo finden wir in Zukunft qualifizierte Talente?

Die gesellschaftlichen Herausforderungen liegen auf der Hand: Die Sozialsysteme müssen immer mehr alte Menschen versorgen, der Bedarf an geschultem und sensiblem Pflegepersonal kann kaum mehr gedeckt werden. In Japan wird diese Betreuung daher zunehmend von Robotern übernommen (Seite 16). Was die einen technisch fasziniert, stößt andere ab. Ganz ohne Roboter kommen die Seniorenheime in Namibia aus: Die Menschen, die wir für die Reportage „Im Alter nach Afrika“ besucht haben, erfahren dort etwas, was sie in ihren Herkunftsländern vermissen: „Respekt und Anerkennung“ gegenüber älteren Menschen (Seite 32).

Überhaupt nicht alt wirkt der 78-jährige Henning Scherf, mit dem es sich im Interview trefflich streiten lässt. Der frühere Bürgermeister von Bremen hat klare Vorstellungen davon, welche Rolle die Alten in unserer Gesellschaft spielen sollten und was die Politik tun muss, um die richtigen Rahmenbedingungen zu schaffen. Ob seine Positionen mit denen seiner Partei oder denen der Gewerkschaft kollidieren, ist Scherf dabei egal. Jenseits der aktuellen Politik argumentiert er allein in der Sache (Seite 36).

Auch wenn viele Menschen heute deutlich gesünder altern als früher: Die biologische Grenze lässt sich nicht beliebig nach oben verschieben. Für den Altersforscher Karl Lenhard Rudolph liegt sie bei maximal 120 Jahren. Menschen, die ihren 100. Geburtstag bereits gefeiert haben, hat der Frankfurter Fotograf Karsten Thormaehlen fotografiert. Seine Porträts zeigen einfühlsam Würde und Schönheit des Alters (Seite 28). Diese Gesichter spiegeln ein ganzes Jahrhundert, und sie sollten all jenen zu denken geben, die ihr Leben vor allem als Kampf gegen die Zeit begreifen. Denn Lebensfreude ist eben keine Frage des Alters.

Christof Endruweit, Chefredakteur

Al | ter

IMPRESSUM

Herausgeber

Evonik Industries AG
Christian Schmid
Rellinghauser Straße 1–11
45128 Essen

Objektleitung

Matthias Ruch

Beratung und Konzept

Manfred Bissinger

Chefredaktion

Christof Endruweit
(V. i. S. d. P.)

Redaktion

Adrian Geiges (Leitung)
Nicolas Garz, Marcus
Müntefering, Stephan
Siebenbaum,
Sven Stillich (Poster),
Jörg Wagner

Chef vom Dienst

Inga Borg

Autoren

Marion Genetti, Steffan
Heuer, Finn Mayer-
Kuckuk, Beatriz Miranda,
Usha Munshi, Klaus Rathje,
Andrzej Rybak, Britta
Scholz, Hajo Schumacher,
Zhu Yinghao

Bildredaktion und Layout

C3 Creative Code and
Content GmbH Berlin

Agentur und Anschrift der Redaktion

BISSINGER[+] GmbH
Medien und
Kommunikation
An der Alster 1
20099 Hamburg
info@bissingerplus.de

Druck

Neef+Stumme
premium printing
Wittingen

Copyright

© 2017 by Evonik
Industries AG, Essen.
Nachdruck nur mit
Genehmigung der Agentur.
Der Inhalt gibt nicht in
jedem Fall die Meinung
des Herausgebers wieder.

Fragen zum Evonik-Magazin

Telefon:
+49 201 177-3152
E-Mail: evonik-magazin@
evonik.com
Telefax:
+49 201 177-703152

Der Bezug des Evonik-
Magazins ist kostenlos.
Sie können der weiteren
Belieferung jederzeit
widersprechen.

HERKUNFT Das Wort „Alter“ geht zurück auf das germanische „aldra“, was Lebensalter bedeutet und sich von „ala“, wachsen, nähren“, ableitet

TYPISCHE VERBINDUNGEN Altersgruppe, Kindesalter, Rentenalter, Altersruhe, Zeitalter, Altertum, Mittelalter

SYNONYME Generation, Jahrgang, Lebensausklang, Ruhestand, Langlebigkeit

ANTONYME Kindheit, Jugend

GEBRAUCH

ALLGEMEIN: Zeit des Bestehens, Vorhandenseins

BIOLOGIE: höhere Zahl von Lebensjahren, letzter Lebensabschnitt

GESCHICHTSWISSENSCHAFT: Ära, Periode

UMGANGSSPRACHE: älterer Mensch, Ehepartner, Kumpel



»Die Senioren verbringen viel Zeit mit den Robotern, und die Beschäftigung aktiviert sie.«

Das sagt Koya Ishikawa, Gründer des Altenheims Silver Wing. Weil es an Pflegekräften mangelt, werden ältere Menschen in Japan oft von Robotern betreut. Beobachtungen in einem Land, in dem neue Techniken große Akzeptanz finden. Ab Seite 16

Standards

- 03 Editorial
- 04 Definition / Impressum
- 06 Facts+Figures: Menschen und Werte
- 30 Facts+Figures: Wirtschaft und Gesellschaft
- 44 Facts+Figures: Forschung und Technologie
- 54 Berührungspunkt

MENSCHEN UND WERTE

8 Porträts

Sie sind Königin, Model oder Unternehmer – und laufen im hohen Alter zu Höchstleistungen auf.



14 Essay

Die Welt positiv sehen – Bestsellerautor Hajo Schumacher plädiert für eine andere Lebenseinstellung.

16 Titelgeschichte

In keinem anderen Land werden die Menschen so alt wie in Japan. Unsere Reportage zeigt, wie man dort damit umgeht.

22 Bildstrecke

Je older, je doller? Manches gewinnt mit den Jahren gewaltig an Wert, wird bestaunt und versteigert.

28 Fotoprojekt

Karsten Thormaehlen hat weltweit 52 über Hundertjährige besucht – das Buch mit seinen Porträts erscheint im Herbst in Deutschland.

WIRTSCHAFT UND GESELLSCHAFT

32 Reportage

Menschen wandern in Regionen aus, in denen die Pflege günstiger und das Wetter besser ist – zum Beispiel nach Namibia.

36 Diskussion

Nehmen die Alten den Jungen die Zukunft weg? Bremens jung gebliebener Ex-Bürgermeister Henning Scherf hält dagegen.

39 Case Study

Wie Gesellschaften mit der Bevölkerungsentwicklung umgehen – am Beispiel USA, Schweden, Indien, Deutschland und Brasilien.

FORSCHUNG UND TECHNOLOGIE

46 Reportage

In manchen Dörfern leben überdurchschnittlich viele Hundertjährige. Wir haben eines in China besucht.

50 Interview

Wie weit lässt sich das Leben verlängern? Der Altersforscher Karl Lenhard Rudolph antwortet.



Facts + Figures

3 FRAGEN AN

Christiane Feuerstein
»Gelebte Nachbarschaft«



1 Unsere Gesellschaft wird immer älter. Was bedeutet das für die Architektur? Gute Architektur integriert, unterstützt soziale Inklusion und schafft Räume mit sinnlichen Qualitäten, die – unabhängig vom Lebensalter – von allen gut genutzt werden können. Kurze Wege und eine gute, erschlossene Umwelt ermöglichen auch bei eingeschränkter motorischer Bewegungsfähigkeit eine eigenständige Mobilität.

2 Was ist das Neue an generationenübergreifenden Konzepten? In ihnen verbindet sich die Vielfalt der im unmittelbaren Wohnumfeld angebotenen Nutzungen – Cafés, Geschäfte, aber auch Unterstützungsangebote wie Tagespflegezentren oder Kindergärten – mit gelebter

Nachbarschaft. In bürgerschaftlichen Initiativen, nachbarschaftlichen Netzen oder Hausgemeinschaften sind Bewohner sowohl Gebende als auch Empfangende.

3 Wie kann das praktisch umgesetzt werden? In der Planung durch die Weiterentwicklung von Modellen, die die Vernetzung zwischen Stadtplanern, Architekten, Wohnungsbaugesellschaften und gesundheitlichen Dienstleistern erleichtern, und in der Realisierung durch passende Betriebs- und Verwaltungskonzepte.

Christiane Feuerstein ist Architektin und Autorin von „Generationen Wohnen: Neue Konzepte für Architektur und soziale Interaktion“ (Detail Verlag).



Samba ist Leidenschaft pur – für die Traditionalisten bedeutet er aber auch harte Arbeit.

DIE WÄCHTER DES SAMBA

Im November des vergangenen Jahres feierte der Samba seinen 100. Geburtstag. Dass er so lange durchgehalten hat, verdankt er vor allem der Velha Guarda.

Der Samba hat in seiner Geschichte viele Veränderungen und unterschiedliche Einflüsse erlebt. Seine hohe Beliebtheit kommt aber auch daher, dass sich einige Musiker immer wieder an seinen traditionellen Wurzeln orientieren. So begann in den Sechzigerjahren ein Umdenken in den Samba-Schulen, den Karnevalsvereinen von Rio: Erfahrung und Traditionsbewusstsein waren auf einmal wieder gefragt.

Und damit stieg auch die Bedeutung ihrer ältesten Mitglieder. Schließlich

wusste niemand so viel über den Samba wie die Hochbetagten. So wurde zu dieser Zeit die Velha Guarda, wörtlich „alte Wache“, gegründet, um ehemalige Samba-Tänzer, Musiker und Sänger zusammenzubringen mit dem Ziel, die reichen Traditionen zu erhalten. Die Wurzeln des Samba sollten auch in Zukunft bewahrt, seine historisch gewachsenen Werte in die Gemeinden getragen werden.

Das Alter spielt schon beim Beitritt eine große Rolle: Um „Wächter des Samba“ zu werden, muss man über 50

Jahre alt, langjähriges Mitglied in einer Samba-Schule und dort in den letzten 25 Jahren aktiv gewesen sein. Für ihre traditionsbewusste Mission engagieren sich die Mitglieder im hohen Alter aktiv in den Verwaltungen der Schulen und beraten die Ausschüsse mit ihrer langjährigen Expertise.

In letzter Zeit ist die Velha Guarda so bekannt geworden, dass einige Mitglieder den Samba alter Schule sogar vor internationalem Publikum zum Besten geben, zum Beispiel in Österreich oder Deutschland.

35

Prozent der über 45-Jährigen in Deutschland können es sich vorstellen, als Leihoma oder -opa bei der Betreuung eines fremden Kindes zu helfen.

Quelle: Institut für Demoskopie Allensbach



Allgemeine Infos zum Karneval von Rio: <http://liesa.globo.com/>

Am Steuer

Führerschein mit Verfallsdatum

Was in Spanien normal ist, hat bisher in Deutschland keine Chance: ein Gesundheitscheck für ältere Autofahrer. In einzelnen US-Staaten wiederum dürfen bereits 14-Jährige in Begleitung ihrer Eltern mit dem Auto fahren.

Land	Begleitetes Autofahren	Führerschein Auto	Gültigkeitsdauer des Führerscheins	Medizinischer Check bei der Verlängerung
Deutschland	ab 16 Jahren	ab 18 Jahren	früher: unbegrenzt seit 2013: 15 Jahre	nein
Frankreich	ab 15 Jahren	ab 18 Jahren	15 Jahre	nein
Spanien	ab 17 Jahren	ab 18 Jahren	bis 65. Lebensjahr: 10 Jahre danach: 5 Jahre	ja
USA	je nach Staat: 14–16 Jahre	je nach Staat: 16–18 Jahre	je nach Staat: 4–12 Jahre ab 65. Lebensjahr: 2 Jahre	nein

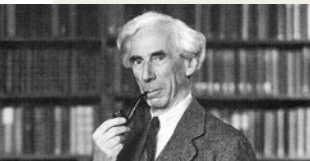
AKTIV

Keine Ruhe



Annemarie Dose

Rente mit 65? Nicht für die Hamburgerin: Sie verteilte mit ihrer 1994 gegründeten Tafel lieber Essen an Bedürftige.



Bertrand Russell

Von Altersmilde keine Spur: Der Philosoph wurde 1961 wegen einer Sitzblockade verhaftet – mit 89 Jahren.



Grandma Moses

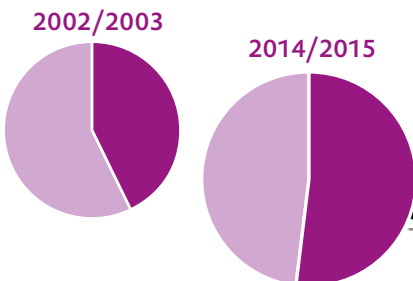
Ihr Talent hat sie spät entdeckt: Erst als der US-Amerikanerin mit 75 Jahren die Hausarbeit zu schwer wurde, begann sie zu malen.



Mieczyslaw Horszowski

Ruhelos am Klavier: Noch mit 98 begeistert der Pianist seine Fans mit neuen Aufnahmen.

Anteil der über 60-Jährigen an allen Gaststudierenden in Deutschland, in Prozent



Ein Leben lang lernen

Der demografische Wandel macht sich auch an deutschen Universitäten bemerkbar. „Altern in Wissenschaft und Erfahrung“ heißt etwa der aktuelle Studiengang an der sogenannten Universität des 3. Lebensalters. Die Bildungsinstitution an der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt am Main richtet sich gezielt an ältere Studierende. Bereits vor 35 Jahren war die Frankfurter Universität eine der ersten, die ihre Hörsäle für bildungshungrige Senioren öffnete.

Heute sind die Angebote bundesweit so vielfältig und ihre Unterschiede so groß wie die Anzahl der Hochschulen. Der einfachste Weg



● über 60-Jährige

Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis)

ist ein Gaststudium: Gasthörer nehmen an ausgewählten Vorlesungen und Seminaren teil, dürfen allerdings keine Prüfungen ablegen. Rund 34.800 Gasthörer waren im Wintersemester 2015/2016 an deutschen Hochschulen immatrikuliert. Mehr als die Hälfte von ihnen war mindestens 60 Jahre alt.

Besonders beliebt bei den Studenten im Seniorenalter sind die Fächer Geschichte, Philosophie und Wirtschaftswissenschaften. Grundsätzlich steht zwar allen Menschen mit Abitur auch ein ordentliches Studium mit berufsqualifizierendem Abschluss offen. Diese Option wird von älteren Menschen aber

nur vereinzelt wahrgenommen: Lediglich 0,2 Prozent der ordentlichen Studierenden hatten im Wintersemester 2014/2015 bereits das Rentenalter erreicht.

Einige Hochschulen bieten daher, ähnlich wie die Goethe-Uni, ein maßgeschneidertes Seniorenstudium, das nach etwa vier Semestern mit einer wissenschaftlichen Hausarbeit abgeschlossen und von der Hochschule zertifiziert wird. Ein Grund dafür, Alt und Jung zu trennen, ist die zunehmende Anzahl an Gasthörern in einzelnen Studienfächern, die ihren jungen Kommilitonen die Plätze im Hörsaal streitig machen könnten.

Was erwarten Sie sich vom Alter?



Johanna Uekermann, Juso-Vorsitzende

Ich erwarte, dass bis dahin alle Menschen von einem gerechten Rentensystem profitieren. Einem System, das nicht Jung gegen Alt ausspielt, sondern sozialen Ausgleich schafft, Altersarmut beseitigt.



Tom Cridland, Unternehmer und Modedesigner

Ich werde das Alter einfach als eine Zahl betrachten, denn ich bezweifle, dass ich dann weniger Lebensfreude haben werde. Vielmehr freue ich mich darauf, gemeinsam mit meiner Familie alt zu werden.



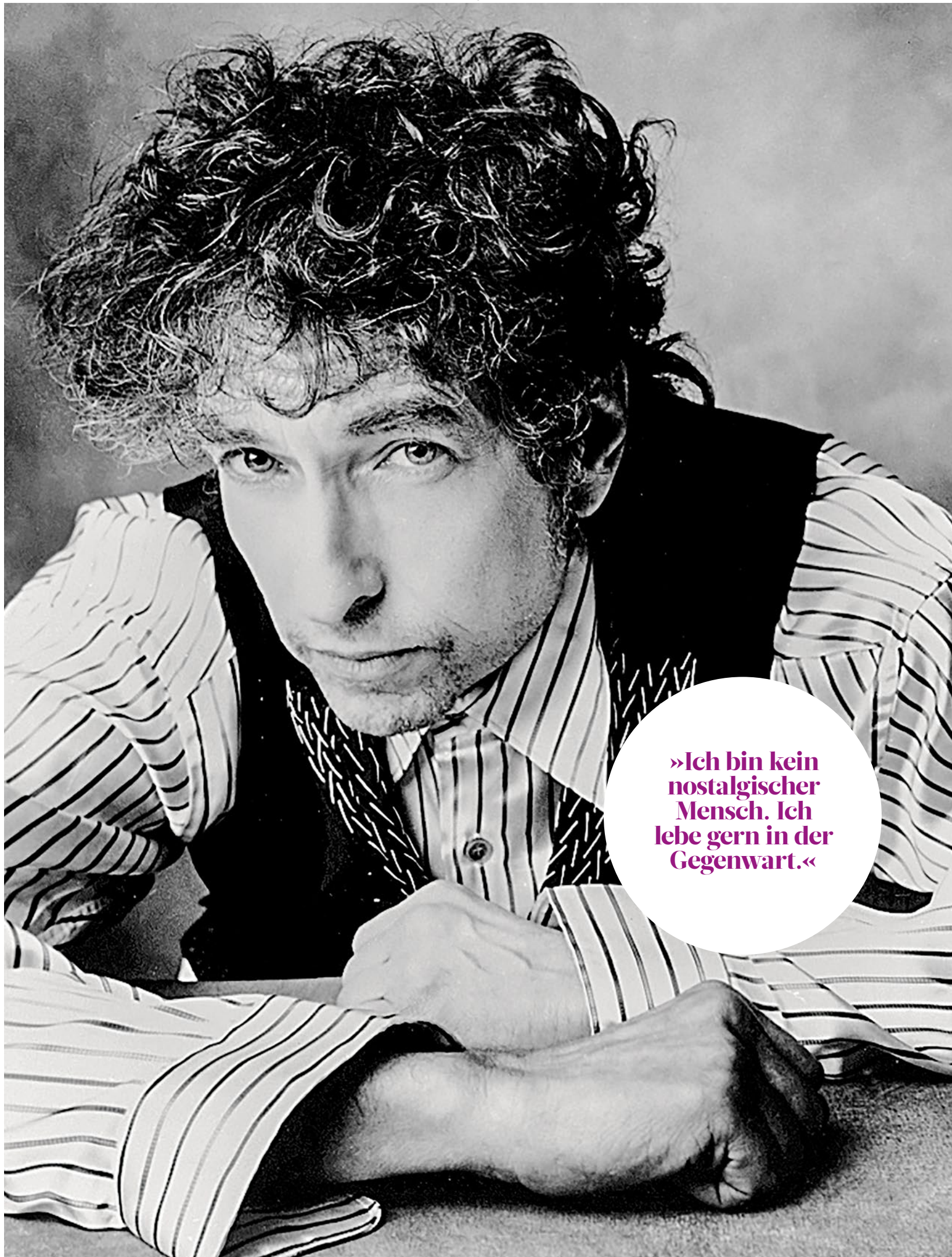
Shida Bazyar, Autorin des Romans „Nachts ist es leise in Teheran“

Ich würde gern auf diese politisch turbulente Phase zurückblicken und mir denken: Haben wir alles gut abgewehrt. Meine Sorge ist, dass ich das nicht behaupten kann.



Sven Schmidt-Rohr, CEO des Start-ups ArtiMinds

Wir stehen im Laufe der nächsten 50 Jahre vor einer technischen und sozialen Revolution wie seit 1870 bis 1920 nicht mehr. Daher ist die Zeit im Alter für unsere Generation absolut unvorhersehbar.



»Ich bin kein
nostalgischer
Mensch. Ich
lebe gern in der
Gegenwart.«

.. DIE ZEITEN ÄNDERN SICH

Ob Musiker, Modemacher oder Model, ob König der Finanzwelt oder Königin über ein Inselreich: Diese fünf Menschen jenseits der 70 haben viel erlebt und viel gelernt. Jetzt lehren sie uns, wie man alt wird, ohne seine Neugier und die Lust am Leben zu verlieren.

Der Eigenwillige

→ Er hat früh seinen Weg gefunden – und ist ihn kompromisslos gegangen. Auch deshalb bekam Bob Dylan als erster Musiker den Nobelpreis für Literatur.

„The Times They Are A-Changin‘“ heißt einer von Bob Dylans bekanntesten Hits. Geschrieben hat er ihn bereits 1963, als Anfang 20-Jähriger. Die Zeiten mögen sich ändern – Bob Dylan aber tut, was er will, auch mit 76 Jahren. Als

Folkmusiker, der Protestsongs zur akustischen Gitarre sang, fing er an, später griff er zur E-Gitarre, verprellte viele seiner Fans. Doch er gewann immer neue hinzu: weil er wortgewaltig wie Shakespeare oder Homer von der *conditio humana* erzählt

und Dutzende Songs geschrieben hat, die ihren ganz eigenen Kanon bilden. Umso erstaunlicher, dass er sich zuletzt einem anderen Kanon angenähert hat: dem Great American Songbook, diesen Klassikern, die unter anderem Frank Sinatra un-

sterblich machten. Eine eigenwillige Idee, auch weil Dylans krächzige Stimme so gar nicht zu diesen geschmeidigen Songs passen will. Aber für solche Ideen wird er geliebt. So sind die Arenen nie leer, auch wenn er seit 1988 ununterbrochen auf Tour ist,

rund 100 Konzerte im Jahr spielt. Als ihn die „Never Ending Tour“ im März 2017 nach Stockholm führte, nahm Dylan ganz nebenbei den Nobelpreis entgegen, der ihm Monate zuvor zuerkannt wurde. Stockholm lag vorher nicht auf seinem Weg.



»Die Natur bestimmt dein Alter, aber du selbst bestimmst deine Geisteshaltung.«



Das Model

→ Seit einer Modenschau, bei der er seinen gestählten Oberkörper zeigte, gilt der 80-jährige Wang Deshun als „Chinas heißester Opa“.

Ist es jemals zu spät, um sich neu zu erfinden, um seine Träume zu verwirklichen? Nein, sagt Wang Deshun, der Mann, der 2015 mit 79 Jahren sein Debüt als Laufstegmodel gab und damit ein weltweites Medienecho auslöste. Das hatte viel mit seinem Alter zu tun, aber auch mit seiner offensichtlichen Fitness: Wang präsentierte bei der Modenschau des Designers Hu Sheguang seinen durchtrainierten Oberkörper, Resultat von drei Stunden Training jeden Tag. Mit 50 begann der frühere Fabrikarbeiter und Schauspieler, regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen, mit 70 fing er an, ernsthaft mit Gewichten zu trainieren. Einer seiner Spitznamen in China lautet „laoxianrou“, „altes Frischfleisch“. Vor Kurzem sagte Wang: Eine Art zu erkennen, ob man schon zum alten Eisen gehöre, sei es, sich zu fragen, ob man sich immer noch zutraue, Dinge auszuprobieren, die man nie zuvor gemacht hat. Das aktuelle Projekt des 80-Jährigen: sein erster Fallschirmsprung. Die Zeit dafür könnte knapp werden, denn Wang ist inzwischen ein heiß umworbenes Model, war zuletzt Testimonial für Marken wie Reebok und Ermenegildo Zegna.

»Nehmen wir uns selbst nicht zu ernst. Niemand hat ein Monopol auf das Wissen.«

Die Ewige

→ Seit mehr als 60 Jahren repräsentiert Elizabeth II. das United Kingdom. Beliebter als heute war sie nie zuvor.

Als Queen Elizabeth II. im April 2016 ihren 90. Geburtstag feierte, gab es wohl kaum jemanden im Vereinigten Königreich, der ihr nicht alles Gute gönnte. Selbst Altpunk John Lydon meinte jüngst, er würde sie vermissen, wenn sie

nicht mehr wäre. Dabei hatte er seine Karriere vor 40 Jahren mit dem Schmählied „God Save the Queen“ seiner Sex Pistols gestartet. Leicht hatte es die Königin eines stetig bröckelnden Empires nicht in ihrer Regentschaft: Mit 27 Jahren bestieg sie 1952

den Thron, musste sich im Lauf der Jahre immer mehr Kritik und Spott stellen. In den Neunzigerjahren etwa, als ihre Schwiegertochter Diana als Königin der Herzen die Welt verzauberte – Elizabeths kühle Reaktion auf den Tod Dianas 1997 haben

ihr ihre Untertanen lange nicht verziehen. Doch irgendwann wandelte sich die Queen. Bei der Eröffnung der Olympischen Spiele 2012 nahm sie sogar an einem 007-Sketch teil. Wahre Größe, das hat sie gelernt, kommt von Großmut. Und als

erstes Staatsoberhaupt überhaupt hat sie damit zwei Olympische Spiele eröffnet (nach den Sommerspielen 1976 in Montreal). Aktiv sein hält jung: Auf den Bildern zum 60. Thronjubiläum wirkte sie frischer als noch in den Neunzigern.

Der Exzentriker

→ Er kleidet Politiker und Popstars ein – der Brite Paul Smith zählt auch mit 71 Jahren noch zu den Kreativsten seiner Branche.

Mode unterliegt einem permanenten Wandel, guter Stil hingegen ist zeitlos. Kaum jemand weiß das besser als der britische Designer Paul Smith. Seit bald einem halben Jahrhundert ist

er im Stilgeschäft, angefangen hat er mit einem kleinen Laden in Nottingham, inzwischen ist er Herr über ein Imperium mit Dutzenden Filialen von London über Kuwait bis nach

Tokio, Jahresumsatz über 200 Millionen £. Vor allem in Japan liebt man den britischen Exzentriker für seinen Stil, den er als „Classics with a Twist“ bezeichnet. Neben seinem

Humor gehört auch das bunte Streifenmuster zu seinen Markenzeichen: Es prangt auf allem, von den Boxershorts bis zum Mini Cooper. Schräg und ein bisschen schrill, diese Mischung

kam immer schon gut an: Früher gehörten Pink Floyd und Led Zeppelin zu seinen Stammkunden, heute lieben auch britische Politiker die Anzüge des Designers.

»Du kannst dein Leben nicht planen. Aber du solltest versuchen, es zu verstehen.«



»Die Zukunft mag von vielen Faktoren abhängen, aber eigentlich liegt sie in den Herzen und Köpfen der Menschen.«

Superman

→ Mit einem geschätzten Vermögen von mehr als 30 Milliarden \$ gehört Li Ka-shing zu den reichsten Menschen der Welt.

Je oller, je Dollar: Laut Forbes beträgt das Vermögen von Li Ka-shing mehr als 30 Milliarden \$, und der 88-jährige, Spitzname Superman, hat noch lange nicht genug. Nein, antwortet der Chinese knapp, wenn ein Interviewer fragt, ob er sich bald zur Ruhe setzen werde. Was Li antreibt, ist die Armut, in der er aufwuchs. Den bitteren Geschmack von Hilflosigkeit und Isolation sei er nie losgeworden, sagte er einmal. Als Jugendlicher kam Li nach Hongkong, gründete sein erstes Unternehmen als 19-Jähriger, verdiente ein Vermögen mit Plastikblumen. Heute ist er an Unternehmen in aller Welt beteiligt, aus allen Bereichen. Er glaubte schon früh an Facebook, investierte 2007 60 Millionen \$ in das damalige Start-up. Ihm gehören Anteile an Häfen von Rotterdam bis Panama, auch von der deutschen Drogeriekette Rossmann besitzt er 40 Prozent. Bei allem Erfolg: Li tritt eher bescheiden auf, trägt zum Beispiel billige Uhren. Es gibt schließlich Wichtiges: zum Beispiel, der reichste Mann Asiens zu bleiben.



Mehr Porträts
finden Sie auf
magazin.evonik.de

Bestsellerautor Hajo Schumacher plädiert für eine andere Lebenseinstellung.

Drang nach Taten

Es gibt Voraussetzungen, die für ein gutes Altern unentbehrlich sind: genügend finanzielle Mittel etwa, soziale Beziehungen, Spiritualität, geistig fit sein. Doch all das macht nicht glücklich, solange Senioren an sich selbst zweifeln. Wenn sie die Welt positiv sehen, wird sie tatsächlich besser.

➔ Wir leben gegen die Natur. Denn die Evolution hatte nicht vorgesehen, die nutzlose Hälfte unserer Population mit durchzuschleppen. Mit Ende der Brutpflege hat jedes Lebewesen den Punkt seiner Nutzlosigkeit erreicht. Totes Holz. Reparatur lohnt sich nicht. Ein Tier mit Hüftgelenkproblemen würde verenden. Unsere Chirurgen dagegen testen gerade, wie man ein 20 Jahre altes, verschlissenes Hüftgelenk austauschen kann.

So tricksen wir die Natur aus. Und stolpern zugleich auf ungewohntes Terrain, in fast allen postindustriellen Wohlstandsgesellschaften. Ich bin 1964 geboren, wie 1,35 Millionen weitere Deutsche – der geburtenstärkste Jahrgang. Wenn wir Babyboomer um 2030 herum in Rente gehen, dann ächzt das Sozialsystem: zu wenig Kinder, zu viele Alte – wer soll das bezahlen? Diese Lage ist schrecklich neu in der Geschichte der Menschheit.

Zunächst müssen wir uns vom tief verankerten, urcalvinistischen Glauben verabschieden, die menschliche Existenz sei nach dem Erwerbsleben vor allem ein Kostenposten. In Frankreich wird derzeit intensiv über „erfolgreiches Altern“ debattiert, in Skandinavien genießen Senioren auch mit körperlichen Einschränkungen hohe Akzeptanz. Man kann Reifen lernen, wenn man sich von den giftigen Stereotypen des Verfalls verabschiedet.

Radwanderwege und Kulturfestivals

Hat sich Mick Jagger je gefragt, ob er mit Mitte 70 auf der Bühne herumhampeln sollte? Nein. Er tut's einfach. Nicht die Gesellschaft weist den Alten ihre Rolle zu; sie erledigen es selbst, mit Gesten der Selbstverzweigung, Unteranpassung und dem permanenten Entschuldigen für ihre Anwesenheit. Senioren sind wie Vulkane: manche erloschen, manche ruhend, manche sehr aktiv.

Die Harvard-Psychologin Ellen Langer hat eindrucksvoll gezeigt, welche Kraft in einer optimistischen Einstellung steckt. Langer drehte jene Sehtesttafeln, die wir neulich erst beim Optiker verfluchten, für ein Experiment einfach um. Nun lagen die kleinen Buchstaben oben, nach unten hin waren die Lettern immer einfacher zu lesen. Plötzlich erkannten die Probanden die Buchstaben deutlich besser als zuvor. Die Sehkraft hatte sich verbessert, weil sich die Senioren mehr zutrauten. Denn die Wahrscheinlichkeit, einen Buchstaben zu erkennen, stieg mit jeder Zeile. „Hedonistische Adaption“ nennen Wissenschaftler das Talent des Menschen, auch

nach Rückschlägen wieder auf das alte Level halbwegs erträglicher Laune zurückzufinden.

Am Deutschen Zentrum für Altersfragen wird inzwischen erforscht, wie Senioren „ihre negativen Einstellungen verändern können“, so Psychologie-Professor Clemens Tesch-Römer. Endlich sagt's mal einer. Das Image des Rentners ist verheerend. „Das Alter entgiften“, hat der verstorbene FAZ-Herausgeber Frank Schirrmacher in seinem Bestseller „Das Methusalem-Komplott“ gefordert.

Bei diesem „Entgiften“ hilft die Sichtweise der Altersforscher. Gerontologen unterscheiden ein Drittes und ein Viertes Alter. Im Dritten Alter funktionieren Kopf und Körper gut genug, um Radwanderwege, Pilgerpfade und Kulturfestivals zu bevölkern. Ab dem 80. Lebensjahr etwa beginnt das Vierte Alter mit zunehmender Gebrechlichkeit, die Hilfe nötig macht.

Fördern und Fordern gilt für alle

Doch selbst diese Jahre müssen nicht zwingend in der Massenpflege enden, wie zahlreiche Beispiele in meinem Buch „Restlaufzeit“ beweisen. Die schlichte Erkenntnis: Einsamkeit ist ein brutaler Killer, Gemeinschaft dagegen rettet Leben. Der frühere TV-Reporter Sven Kuntze, der probegelegen hat in einigen Heimen, weiß: „Die Zukunft gehört der Gemeinschaft, welcher Größe, welchen Stils auch immer, wo Menschen selbstbestimmt leben und bei Bedarf Hilfe bekommen.“

Zugleich ist es an der Zeit, die jungen Alten in die Pflicht zu nehmen. Das Dritte Alter bedeutet eben nicht permanenten Urlaub auf Kosten der Gemeinschaft, mit muckschem Das-steht-mir-zu-Gesicht, sondern vielmehr Verantwortung für sich selbst und andere. Lakonisch merkte der große Journalist und Buchautor Peter Scholl-Latour an: „Ich arbeite jeden Tag. Wäre ich mit 65 pensioniert worden, wäre ich schon lange tot, und wenn nicht tot, dann doof.“

Nur etwa 15 Prozent der Erwerbstätigen sind mit dem 65. Lebensjahr tatsächlich ausgebrannt. Der große Rest strotzt oftmals vor Tatendrang. Ist es eine Zumutung, den fitten Alten ein paar Pflichten aufzuerlegen, etwa sich halbwegs fit zu halten an Körper, Geist und Seele? Darf eine Gesellschaft, die über Jahrzehnte Rente bezahlt, ein wenig Mitwirkung erwarten? Ob in Bibliotheken oder Parks, in Schulen, Kitas, der Lokalpolitik oder, ja, in der Altenpflege – überall werden gelassene, erfahrene Hände gebraucht. Zehn Stunden Gemeinschafts-

»Einsamkeit ist ein brutaler Killer, Gemeinschaft rettet Leben.«



arbeit die Woche – zu viel verlangt von einem 70-Jährigen? Nein. Denn mit der Aufgabe kommt der Sinn. In neuen Rollen können Gereifte als Weise und Schlichter, als Hüter der Traditionen oder Bewahrer der großen Erzählungen wirken. Wo aber Sinn entsteht, haben Langeweile, Einsamkeit und Verzweiflung keine Chance.

Alexander Künzel, Vorstandsvorsitzender der Bremer Heimstiftung, bringt es auf den Punkt: „Es gibt bald nicht nur mehr alte Menschen – es gibt auch viel weniger arbeitende Menschen. Uns werden schlicht die Pfleger ausgehen. Wir müssen künftig viel mehr Freiwillige gewinnen. Ich setze auf die rüstigen Rentner. Wir bieten mit der Volkshochschule Kurse an, die Anregungen geben, wie man sich in der Stadt einbringen kann. Die rennen uns die Tür ein. Wir haben ein Riesenpotenzial.“

Allen wäre geholfen. Die Einsamkeit wäre gelindert, der große Graben zwischen Untätigen und Werktätigen wäre überbrückt. Wertschätzung käme auf, das soziale Klima gewinnt. Eine utopische Vorstellung? Ach was. Fördern und Fordern gilt für alle Abschnitte des Lebens.



Hajo Schumacher arbeitete als Co-Leiter des Berliner Büros beim Spiegel und als Chefredakteur der Lifestylezeitschrift Max, ist als Moderator von Talkshows im Fernsehen und als Autor zahlreicher Bücher (zum Teil unter dem Pseudonym Achim Achilles) bekannt. Der Untertitel seines Buchs „Restlaufzeit“ (Eichborn-Verlag): „Wie ein gutes, lustiges und bezahlbares Leben im Alter gelingen kann“.

Spieglein, Spieglein ...

Alte, die wie Junge leben, werden oft belächelt. Das genau ist der Fehler. Denn wie man sich selbst sieht, ist mehr als nur Illusion.

Paradox, aber wahr: Der Respekt vor der Reife wird erst wachsen, wenn wir nicht länger nur über Rechte, sondern auch über Pflichten reden. Altern als potenzieller Dienst an der Gemeinschaft, wo es eine Menge zusammenzuhalten gibt. Wer ernst genommen werden will, sollte sich auch selbst ernst nehmen. Was wir unseren Kindern predigen – „Raus aus der Komfortzone!“ –, das dürfen wir auch uns selbst zumuten. Wie die Jugend bietet das Dritte Alter gleichsam spiegelbildlich eine Lern- und Experimentierphase. Genug Energie, Kreativität und Wissen sind vorhanden.

Keine Frage: Es sind viele Aufgaben zu lösen, wir bewegen uns auf unbekanntem Terrain. Aber erst wenn wir uns im Alter selbst schätzen lernen, werden uns die Nachgeborenen den gebührenden Respekt entgegenbringen. Befreit vom Druck der Karriere, der Kinderbetreuung und der Stechuhr wird reichlich Freiraum geschaffen für mehr Sinn im Leben als Fernsehen, Einkaufen und Klagen. Etwas knappere finanzielle Mittel können bei dieser Transformation unseres Altersbilds durchaus helfen.

Es wird zu viel über Geld geredet in einer Altersdebatte, die sich um Prozentkrümel dreht anstatt um die großen Fragen nach Sinn und Würde. Dabei sind unsere Sprache, unsere Bildungsbereitschaft, unsere Haltung, unser Miteinander unterschätzte Zusatzrenten und Medikamente. Ein gutes Wort oder eine positive Erfahrung haben die Kraft, unser ganzes neuronales System neu zu befeuern, zum Guten wie zum Bösen. Fortschritt, Heilung und Wachstum sind jederzeit möglich, auf allen Ebenen.

Erfüllte Restlaufzeit

Eine Langzeitstudie vom University College London zeigt, dass glückliche Senioren langsamer körperlich abbauen. „Glück“ aber meint weit mehr als jene materielle Sicherheit, die gerade von den ängstlichen Deutschen als Inbegriff eines zufriedenen Lebens missdeutet wird. So mancher fidele 90-Jährige ist nicht deswegen reger als trübsinnige Endsechziger, weil er bessere Gene oder mehr Rente hat, sondern wegen seiner gesünderen Haltung zum Leben.

Wir müssen uns also selbst kümmern, um unsere Gesundheit, unser Hirn, unsere sozialen Kontakte, unsere Finanzen, unser Bewusstsein und unsere Seele. Dabei gilt: Unser Gesamtbefinden wird nur so gut sein wie der schwächste dieser Faktoren. Wer viel Geld besitzt, aber keinen Sinn im Leben sieht, wird nicht erfolgreich altern. Wer aber von allem hat, dem blühen gute Chancen auf eine erfüllte Restlaufzeit. ●

»Wahrscheinlich
gehe ich von
meiner Theke hier
ohne Umweg ins
Pflegeheim.«

Harumi Inagaki

Mit 75 betreibt sie gemein-
sam mit ihrem Mann noch ein
Restaurant – in Japan wird das
zunehmend zur Norm.

*Der Arbeitstag
der Inagakis dau-
ert von morgens
bis kurz vor Mit-
ternacht, doch sie
fühlen sich dem
gewachsen.*

**WILLKOMMEN
IN DER**

»Jetzt singen wir
gemeinsam ein Lied.
Auf drei geht es los.
Eins, zwei ...«

Roboter „Pepper“
spricht mit den
Bewohnern des
Altenheims Silver
Wing, amüsiert sie
mit Spielen.

Stuhlkreis im
Altenheim:
Der Roboter
übernimmt
die Aufgabe
des Pflegers,
animiert die
Senioren zu
Gymnastik.

In keinem anderen Land werden die Menschen so alt wie in Japan – und in keinem ist die Geburtenrate so niedrig. Die Einwohnerzahl schrumpft, immer weniger Junge unterhalten immer mehr Senioren. Deshalb lässt sich dort heute schon sehen, was auf die Welt zukommt.

ZUKUNFT



Herr Inagaki schneidet
Fisch, seine Frau bereitet
Eintopf vor.

➔ Der Stammgast schiebt die Schiebetür beiseite und tritt mit einer kleinen Verbeugung in das Restaurant. Die Tür klappert etwas, am Rande ist das Holz schon dunkel angelaufen, doch alles hier blitzt tadellos sauber. „Willkommen, willkommen“, ruft Harumi Inagaki von drinnen. Sie zeigt auf einen Platz am Tresen, bringt ein heißes, feuchtes Tuch zur Erfrischung und reicht unaufgefordert kleine Leckereien: gekochte Bohnen und gesottene Pilze. Sie weiß genau, was Herr Kimura schmeckt, denn der Gast kommt seit 43 Jahren regelmäßig in ihr Lokal in der Stadt Chiba bei Tokio. Die Wirtin selbst ist 75 Jahre alt.

Ihr Mann, ebenfalls über 70, wuchtet derweil hinter dem Tresen einen gusseisernen Kessel mit Öl auf den Gasherd, um Gemüse nach Tempura-Art zu frittieren. Daneben brutzelt er Aal, Makrelen und Hühnerspieße auf dem Grill. Während beides schon kocht, schneidet er schnell noch rohen Thunfisch für Sashimi auf, alles gleichzeitig, ohne den Überblick zu verlieren.

Vor vier Jahrzehnten hat der heutige Stammgast Kimura als Student in Inagakis Lokal gejobbt. Nach dem Abschluss ist er dem Laden treu geblieben und kommt immer wieder auf einen Plausch vorbei – oder er richtet Familienfeiern hier aus. Inzwischen sind die drei zusammen alt geworden: die Wirtin, das Restaurant und der Gast.

Wenn es nach Harumi Inagaki geht, kann das noch eine ganze Weile so weitergehen. „Ich will das Restaurant betreiben, bis es körperlich absolut nicht mehr geht.“ Ein Leben als untätige Rentnerin könne sie sich nicht vorstellen. „Wahrscheinlich gehe ich von meiner Theke hier ohne Umweg ins Pflegeheim.“ Ihr Arbeitstag dauert von morgens bis kurz vor Mitternacht, aber: „Dem bin ich doch noch locker gewachsen!“

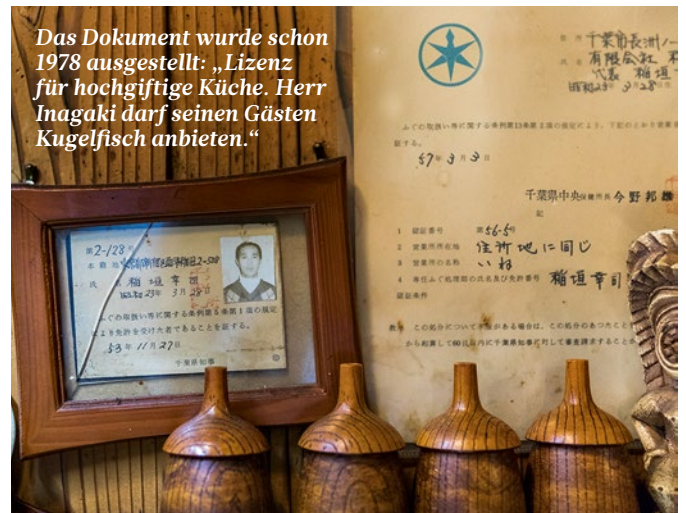
Sie führen
ein Izakaya,
ein Kneipen-
restaurant im
japanischen
Stil.



»Ich
betreibe
das Res-
taurant,
solange es
körperlich
geht.«

Harumi Inagaki
Die Stammgäste
wurden gemeinsam
mit ihr alt.

Das Dokument wurde schon
1978 ausgestellt: „Lizenz
für hochgiftige Küche. Herr
Inagaki darf seinen Gästen
Kugelfisch anbieten.“



So wie Inagaki arbeiten mehr und mehr Japaner weit jenseits des traditionellen Rentenalters von 60 Jahren. Eine Folge der Überalterung der Gesellschaft, die dort noch schneller voranschreitet als etwa in Europa. Der Trend zur Arbeit im Alter ist im Alltag längst sichtbar. Grauhaarige, gebückte Senioren packen im Supermarkt die Einkäufe in Tüten. Den betagten Taxifahrern mag in Tokio kaum einer noch zumuten, schweres Gepäck in den Kofferraum zu wuchten. Knapp die Hälfte der Firmen gibt in Umfragen an, den Mitarbeitern kein Alterslimit mehr zu setzen – Tendenz steigend. Im Management ist der Trend ebenfalls angekommen. Der Chefredakteur der Yomiuri-Zeitung, immerhin der auflagenstärksten Publikation der Welt, ist im Mai 91 Jahre alt geworden. Der Shinsei-Bank steht ein 88-jähriger CEO vor, der Präsident des Instituts wirkt im Vergleich dazu mit 69 Jahren richtig jugendlich.

Während die Akademiker und Manager mit Freude weiterarbeiten, ist ein Zusatzjob für andere Senioren bittere Notwendigkeit – wenn die Rente vorn und hinten nicht reicht. Viele ältere Herrschaften stehen dann völlig übermüdet am Ausgang von Tiefgaragen und regeln den Verkehr mit einem Leuchtstab.

Altenfreundliche Gefängnisse

Selbst im ordentlichen Japan klauen zudem immer mehr Alte im Supermarkt, weil ihnen das Geld fehlt. Senioren machen in Japan bereits 16 Prozent der Gefängnisinsassen aus, mehr als in jedem anderen Land. Nahe der süd-japanischen Stadt Hiroshima läuft im Onomichi-Gefängnis ein Pilotprojekt: Ein ganzes Stockwerk ist zum Pflge-trakt für betagte Gefangene umgewidmet.

In den Lagerräumen des Onomichi-Gefängnisses stapeln sich Windeln für Erwachsene, berichtet die Zeitung Japan Times. Die Pfleger geben den betagten Insassen im Speisesaal einen liebevollen Klaps auf den Rücken, wenn sie ein Stück Essen verschlucken. Die Senioren leben hier getrennt von den jüngeren Verbrechen, weil die Anstaltsleitung ihnen den Umgang mit den harten Jungs nicht zumuten kann. Die Regierung gibt in diesen Jahren rund 100 Millionen € für die altenfreundliche Aufrüstung von Gefängnissen aus. Alte Gefangene kosten den Staat rund das Doppelte von jungen Gefangenen.

Einige der alten Insassen finden es im Gefängnis gar nicht so schlecht. Der Unterschied zu einem öffentlichen Altenheim sei minimal, heißt es in der Zeitung Japan Times. „Die Wirtschaft läuft nicht sonderlich gut, wie soll ich da einen Job finden, um mich durchzuschlagen?“, wird ein 70-Jähriger Insasse zitiert. Er habe jetzt schon Angst vor dem Tag in dreieinhalb Jahren, an dem er entlassen werde.

Kriminalität ist der letzte Ausweg für eine kleine Minderheit. Neuer Trend ist aber: Neben der Ober- und der Unterschicht zieht sich auch die Mittelschicht nicht mehr aus dem Berufsleben zurück. Der eine will seine ohnehin schon ordentliche Rente aufbessern, die andere möchte etwas zum Studium der Enkelin beitragen. Viele wollen jedoch einfach nützlich bleiben und im Leben stehen. Japan hat die höchste Lebenserwartung der Welt. Die Frauen dort werden bald im Schnitt 90 Jahre alt; Senioren bleiben deutlich länger gesund als in Europa oder den USA. Sie wollen dazugehören, nicht ausgemustert werden. Inagaki und ihr Mann machen tolle Reisen – nach England, nach Ägypten – wenn sie nicht gerade in ihrem Restaurant arbeiten. Ein gutes Fünftel der über 65-Jährigen hat heute einen Job, der Anteil steigt jährlich an. Drei Viertel der derzeit arbeitenden Bevölkerung er-



Senioren machen in Japan bereits 16 Prozent der Gefängnisinsassen aus.

warten, auch nach Erreichen des Rentenalters weiterzumachen. Das leuchtet ein: Wenn am Anfang des Lebens 25 Jahre Kindheit und Ausbildung stehen und die Leute bald 100 Jahre alt werden, dann haben sie davon nur 35 Jahre gearbeitet – und sollen den Rest der Zeit auf Kosten anderer leben?

Der Regierung ist die Bereitschaft zur Seniorenarbeit hochwillkommen. Die Zahl der Japaner im arbeitsfähigen Alter wird bis Mitte des Jahrhunderts um 40 Prozent schrumpfen. Bis 2025 fehlen allein 380.000 Pflegekräfte. Bisher gab es in Japans Servicesektor für jeden Kunden eine freundliche Begrüßung, umfassende Beratung und liebevolle Betreuung. Doch der Service geht zurück, weil es an Arbeitskräften mangelt. Eine Lösung wäre Zuwanderung aus ärmeren asiatischen Ländern. Doch die ist für die japanische Politik tabu, weil nicht gewählt wird, wer dafür eintritt. Tatsächlich lässt die Regierung einige Einwanderer durch die Hintertür hinein, zum Beispiel über Praktikantenprogramme. Doch man darf es als Politiker nicht aussprechen, vor allem nicht als Konservativer wie Premier Shinzo Abe. „Nun müssen alle anpacken!“, appelliert Abe deshalb an seine Landsleute.

Abe hat außer den Senioren noch eine weitere Quelle von Arbeitskraft ausgemacht: Roboter. Er hat bereits die Gesetzbücher durchforsten lassen, um einschränkende Regulierungen für den Technikeinsatz abzuschaffen. Ärzte haben es jetzt beispielsweise leichter, OP-Roboter am Patienten zu testen; die Haftung von Firmen für Fehler ihrer Roboter wird weniger streng gehandhabt. Die Regierung fährt zudem die Förderung für Roboterforschung in Firmen und an Unis hoch.

Roboter an der Hotelrezeption

Im japanischen Alltag ist der Trend zum mechanischen Helfer schon deutlich sichtbar. Geschäfte im Tokioter Shopping-Stadtteil Ginza stellen den Informationsroboter „Pepper“ auf, der Sprache versteht, einen Monitor auf der Brust trägt und beim Sprechen gestikuliert. Restaurants erlauben die Bestellung am Bildschirm und lassen das Essen vom Roboter an den Tisch fahren. Im „Seltsamen Hotel“, nicht weit von Inagakis Lokal in der Provinz Chiba, sieht der Gast schon gar kein Personal mehr. Von der Abmeldung bis zum Check-out hat er nur mit Robotern zu tun.

Wer die neue Stufe der Zusammenarbeit von Maschinen und Menschen sehen will, muss von der Ginza →

40

Prozent – um so viel schrumpft

die Zahl der Japaner im arbeitsfähigen Alter bis zur Mitte des Jahrhunderts.

380

Tausend Pflegekräfte fehlen bis zum Jahr 2025. Da keine Einwanderer ins Land geholt werden sollen, versucht Japan, Menschen durch Roboter zu ersetzen.

90

Jahre alt werden japanische Frauen bald im Schnitt. Japanische Senioren bleiben noch länger gesund als die in Europa oder in den USA.



Auch Kinder bedienen in Japan täglich Maschinen.

→ noch einige Hundert Meter weiter nach Osten in den Stadtteil Shintomi gehen. Hier steht das Altenheim Silver Wing. Es nimmt an einem Pilotprojekt der Stadt Tokio teil: Behebung des Pflegenotstands durch Technikeinsatz.

Im Aufenthaltsraum im achten Stock spielt Junko Fukumura mit „Paro“, einer elektrischen Robbe mit weichem Fell und langen Wimpern. Fukumura ist nur drei Jahre älter als die rüstige Kneipenwirtin Inagaki, doch es geht ihr körperlich und geistig bei Weitem nicht so gut – sie ist oft unruhig, manchmal verwirrt. „Paro ist so niedlich, das hilft mir, einige Stunden ganz fröhlich zu verbringen“, sagt Fukumura. Unter ihren Händen streckt sich die Robbe, dreht ihren Kopf zu der Seniorin hin, macht Babygeräusche und klimpert mit den Wimpern. Fukumura lächelt zurück. Am Nebentisch spielen zwei andere Bewohner des Heims mit „Aibo“, einem Roboterhündchen von Sony.

Die Begeisterung der Altenheimbewohner für die Maschinen ist real. „Sie verbringen viel Zeit mit den Robotern, und die Beschäftigung aktiviert sie“, sagt Koya Ishikawa, der Gründer der Einrichtung. Der rührige Jurist und Unternehmer hat Anfang des Jahrtausends erkannt: Altenbetreuung wird einmal der Wachstumsmarkt schlechthin sein. Seitdem hat er eine Reihe von Einrichtungen rund um Pflege und Rehabilitation aufgebaut. Nun will der Macher bei der Technisierung der Branche ganz vorn dabei sein. Schon jetzt registrieren Sensoren in den Betten nachts die Bewegungen der Schlafenden. Droht jemand aus dem Bett zu fallen, warnt der Computer das Personal. Die Pfleger können im Computer sehen, wie viel Tiefschlaf jeder der alten Menschen bekommen hat. „Ein Blick auf den Monitor erklärt, warum jemand tagsüber extrem müde ist und oft einschläft“, erklärt Ishikawa. Am Abend helfe dann oft das Spiel mit Paro, ein wenig zur Ruhe zu kommen.

Das Altenheim Silver Wing setzt noch zahlreiche weitere Roboter ein. Das Personal zieht Exoskelette an, um Hüftschäden durch schweres Heben zu vermeiden – die häufigste Berufskrankheit der Branche. Im Gemeinschaftsraum im achten Stock singt der allgegenwärtige Pepper den Senioren etwas vor und fordert sie auf, die Arme im Takt zu recken und zu strecken – wer im Stuhlkreis nicht gerade eingeknickt ist, macht fröhlich mit. Ein Stockwerk tiefer übt ein Roboter das richtige Gehen mit

»Die Geräte müssen absolut ungefährlich sein.«

Toshiharu Mukai, Roboterexperte an der Meijo-Universität im zentraljapanischen Nagoya

60

ist das traditionelle Rentenalter in Japan. Doch jetzt arbeitet ein gutes Fünftel der über 65-Jährigen weiter.



Finn Mayer-Kuckuk lebt seit elf Jahren in Fernost. Er ist Autor des Buchs „Tokio Total“ und schreibt für eine Reihe namhafter Medien, darunter Handelsblatt, Frankfurter Rundschau und Stuttgarter Zeitung.

einer Schlaganfallpatientin. Der Flachbildschirm, den der Roboter als Kopf trägt, zeigt ihr, wie sie die Füße setzen soll: ein mechanisierter Krankengymnast.

So sieht die Vision der Bürokraten, der Techniker und der Wirtschaft aus. Der Kneipenwirtin Inagaki graust es, wenn sie so etwas hört. „Ich weiß auch ohne Computer, ob ich gut geschlafen habe“, sagt sie, während sie einen Tisch desinfiziert. Die letzten Gäste sind bereits gegangen. Ihr Mann spült unterdessen die Arbeitsflächen in der Küchenecke mit viel Wasser. „Es wäre schon praktisch, wenn jetzt hier beim Aufräumen ein Roboter mithelfen würde.“ Aber eine Maschine im Altenheim an ihren Körper heranlassen? Dafür fehle ihr das Vertrauen. „Ehe mich gar niemand auf die Toilette bringt, nehme ich einen Roboter“, sagt sie. „Aber ideal ist das nicht.“

Inagaki selbst hat zehn Jahre lang ihre greise Mutter gepflegt. Zu dieser Zeit musste sie eine zusätzliche Hilfskraft für das Restaurant anstellen. „Es war schwer, doch es war Ehrensache, mich um meine Mutter zu kümmern.“

Niedliche Maschinenmenschen aus Comics

Inagaki selbst wird wohl ebenfalls noch auf die Hilfe ihrer Familie und auf menschliche Pflegekräfte angewiesen sein. Denn trotz der futuristischen Ansätze im Altenheim Silver Wing steckt die Technik in der Anfangsphase. „Es dauert noch mindestens ein Jahrzehnt, bis wir Marktreife erreichen, wenn nicht sogar viel länger“, sagt Toshiharu Mukai, Roboterexperte an der Meijo-Universität im zentraljapanischen Nagoya.

Mukai gehört zu den Vordenkern der intelligenten Pflegehilfen. Er hat eine Reihe von Prinzipien aufgestellt, denen ein elektrischer Krankenpfleger folgen muss. Ein freundliches Äußeres gehört dazu, damit technikferne Nutzer das Gerät annehmen. Viel wichtiger aber: „Die Geräte müssen absolut ungefährlich sein.“ Der Prototyp dafür ist „Robear“, ein 1,50 Meter hoher Roboter mit dem Gesicht eines Comibären, der bei Mukai im Labor steht und sich gleich zur Begrüßung höflich vor Gästen verbeugt. Der Roboterbär kann Patienten vorsichtig aus dem Bett heben oder ihnen beim Aufstehen helfen. Mukai arbeitet dafür vor allem an Sensoren und Motoren: Der Griff des Bären soll sanft und weich sein, damit er die Senioren nicht verletzen kann. Mukai ist überzeugt, dass es künftig keine Alternative zu Produkten wie Robear gibt: „Wer sonst soll unsere vielen Alten pflegen?“

Die Akzeptanz für Roboter in der Pflege ist in Japan generell hoch – selbst Inagaki schränkt ihre Skepsis ein mit dem oft gehörten Satz: „Am Ende werden sich die Leute daran gewöhnen, und dann ist es vermutlich ganz normal.“ Die Mehrheit der Japaner begrüßt neue Techniken mit Begeisterung, und niedliche Maschinenmenschen aus Comics machen die Leute schon seit Jahrzehnten mit dem Gedanken eines Zusammenlebens mit Androiden vertraut. Restaurantbesitzerin Inagaki hingegen würde mehr Einwanderung als Antwort auf die Überalterung bevorzugen. Als Gastronomin findet sie, dass eine Bestellung per Bildschirm im Restaurant billig wirkt. Zugewanderte Arbeitskräfte, beispielsweise aus den Philippinen, hat Inagaki dagegen als freundlich, fleißig und hilfsbereit erlebt. „Wir sollten viel mehr solcher Leute hineinlassen; das wäre klüger, als sich allein auf Technik zu verlassen“, sagt die ältere Dame. Zwar verändere sich dadurch vermutlich die japanische Kultur mit ihren zahllosen kleinen Regeln, den korrekten Verbeugungen und häufigen Entschuldigungen. „Aber irgendwo müssen wir Kompromisse machen, wenn wir nur noch so wenige Kinder bekommen.“



Die Altenheimbewohner folgen den Vorgaben des Roboters.



Pfleger Takashi Sugimoto schont seine Hüfte beim Heben mit einem Exoskelett.



Junko Fukumura spielt oft stundenlang mit der Roboterrobbe „Paro“.



Roboterhündchen „Aibo“ wird nicht mehr hergestellt, hat aber noch viele Fans.



Jahre der Reife

**Ist neu wirklich immer ein Qualitätsmerkmal? Keineswegs.
Denn viele Dinge gewinnen im Lauf der Jahre an Wert.
Und einige werden erst im hohen Alter so richtig kostbar.**



Stradivarigeigen gelten als die besten der Welt. Ihr stolzes Alter von über 300 Jahren macht sie für Liebhaber nur noch wertvoller: 2011 wurde in London die „Lady Blunt“-Stradivari für rund elf Millionen € versteigert – als teuerste Geige der Welt. Auch Stargeiger David Garrett schwört auf den einzigartigen Klang seiner Stradivari, den man auf seinem neuen Album „Explosive“ hören kann.



Der moosgrüne Llareta-Strauch wächst extrem langsam. Er hat jedoch auch alle Zeit der Welt: Denn mit seinen ungefähr 3.000 Jahren ist das moosgrüne Kuppelgewächs aus der chilenischen Atacama-Wüste eine der ältesten Pflanzen der Erde. Und neben seinem extravaganten Aussehen ist es vor allem diese zähe Langlebigkeit, die Besucher aus aller Welt anzieht.



Foto: Die ältesten Lebewesen der Erde / Bastel Lübbe AG

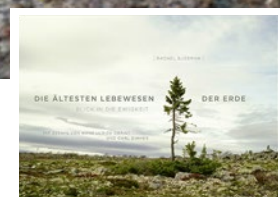


Foto: Rachel Sussmann - „Die ältesten Lebewesen der Erde“ (Quadrige Verlag)



Diese Weinflaschen haben turbulente Zeiten hinter sich. Gelagert in den düsteren Katakomben des französischen Chateau Lafite Rothschild, stammen einige von ihnen noch aus der Zeit vor Napoleon. Heute ist der Weinkeller eine wahre Goldgrube: 2010 wurden drei Flaschen Chateau Lafite aus dem Jahre 1869 für umgerechnet 170.400 € bei Sotheby's versteigert.



Foto: Robert Harding / Alamy Stock Photo



Mehr Bilder finden Sie auf
magazin.evonik.de

100 JAHRE LEBENSGLÜCK

Ein einzigartiges Projekt des preisgekrönten Fotografen Karsten Thormaehlen: Er hat 52 weise und lebensfrohe Hundertjährige auf der ganzen Welt besucht, ihr Porträt aufgenommen und sich erzählen lassen, wie es ist, so alt zu sein.

→ In Orten, an denen die Leute häufig sehr alt werden, wie im japanischen Okinawa, in den Anden oder auf Sardinien, aber auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz spürte er Menschen auf, die auf ein Lebensjahrhundert zurückblicken. Auf reduzierten, persönlichen Fotografien wird die Würde und Schönheit des Alters sichtbar. In kurzen Biografien und Zitaten teilen die Hundertjährigen ihr Wissen über Liebe, Gesundheit, Humor und ein erfülltes Leben. Karsten Thormaehle's einfühlsame, vielfach ausgezeichnete Porträtserien in Publikationen von Stern bis Guardian machten ihn international bekannt und inspirierten die Weltgesundheitsorganisation WHO zu einer Kampagne gegen Altersdiskriminierung.



Edward J. Palkot, 103
Der ehemalige Personalchef aus den USA fährt noch Auto und spielt Golf. Er schrieb das Vorwort zu dem Buch.



Karsten Thormaehlen:
„100 Jahre Lebensglück – Weisheit, Liebe, Lachen“
Das Buch hat 120 Seiten, 60 farbige Abbildungen. Es erscheint am 21. September bei Knesebeck, 24,95 €.



Berta Maria Frieda Preis, 105

Bis in die 1970er-Jahre betrieb die Deutsche einen Lebensmittelladen. Ihr Rezept: nichts übertreiben.



Kiyo Aragai, 102

Die Japanerin sagt: Ich habe mich nie mit meinem Mann gestritten und bin im Frieden mit mir selbst.



Tonia Nola, 103

Die Italienerin hat ihr Leben in einem Dorf auf Sardinien verbracht, nie geheiratet und keine Kinder.

Olivia Hooker, 102

Als sie sechs war, plünderten Männer des Ku-Klux-Klan ihr Haus. 1961 promovierte sie in Psychologie.



Tonaki Tsuru, 103

Die frühere Fabrikarbeiterin von der japanischen Inselgruppe Okinawa spielt weiterhin Volksmusik.



Antonino Porcu, 106

Der Italiener wurde vom Vater verlassen, hat selbst neun Kinder aufgezogen. Er arbeitete als Förster.



Luz Pacifica Torres, 100

Die Bäuerin aus Ecuador hat 30 bis 40 Enkel und Urenkel – genau hat sie das noch nie gezählt.



Kiichiero Nakajima, 103

Der Japaner war Fischer und Fabrikarbeiter, liest viel und ist stolz auf sein detailgetreues Gedächtnis.



María Luisa Medina, 104

Die Frau aus Ecuador besuchte kürzlich erstmals einen Arzt, doch er sagte, er könne nichts für sie tun.

Facts + Figures

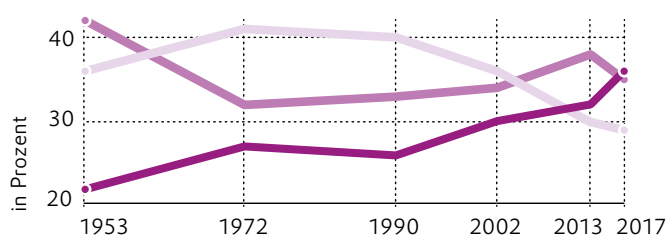


Ihre Stimme hat Gewicht: Die Wählergruppe der über 60-Jährigen wird immer größer.

- 18 – 39
- 40 – 59
- ab 60

Wahlberechtigte nach Alter

in der Bundesrepublik Deutschland, 1953 bis 2017



Quelle: Bundeswahlleiter, www.gdv.de

Sie haben die Wahl: Die Macht der Generation Ü 60

Noch nie war die Generation 60 plus so fit wie heute: Aus dem Ruhestand ist längst ein Aufbruch geworden. Statt die Füße hochzulegen, engagieren sich Senioren sozial, sind beruflich auch nach dem Eintritt ins Rentenalter aktiv, laufen Marathon. Und bei der kommenden Bundestagswahl in Deutschland werden ihre Stimmen ein enormes Gewicht haben:

36,1 Prozent der Wahlberechtigten werden im September 60 Jahre oder älter sein, die 40- bis 59-Jährigen stellen 34,7 Prozent, die 18- bis 39-Jährigen nur 29,3 Prozent.

Die Generation Ü 60 wird so, wie etwa beim Brexit, zum entscheidenden Faktor, zumal die Älteren traditionell den Gang zur Wahlurne weniger scheuen als die Jüngeren:

Nach der Bundestagswahl 2013 stellte der Wahlleiter fest, dass die über 70-Jährigen, die früher unterdurchschnittlich oft wählen gingen, auf eine Wahlbeteiligung von 74,8 Prozent kamen und damit sogar knapp über dem Durchschnitt lagen. Setzen die Parteien deshalb mehr auf Rentenpolitik als auf Jugend und Zukunft? Lesen Sie dazu das Gespräch ab Seite 36.

SENIOREN-JOBPORTALE

High Potentials

„Unruhegeister“, so nennt Karl Wulfange seine Klienten: Rentner, die noch oder wieder arbeiten. Und davon gibt es immer mehr. Etwa jeder zehnte Deutsche im Rentenalter arbeitet, meist in Teilzeit. Manche, weil ihre Rente nicht reicht, andere, weil sie sich langweilen. Das sind die Klienten von Wulfange, der seit 2008 in Duisburg das Jobportal „Die Silberfuchse“



betreibt. Er vermittelt Unternehmen qualifizierte Arbeitskräfte, die ihre Kenntnisse einbringen.

Seine Einmannfirma ist nicht konkurrenzlos; inzwischen gibt es etliche solcher Jobbör-

sen für Ältere – von „Erfahrung Deutschland“ bis „Rent a Rentner“, die aber weniger auf Füh-

rungskräfte spezialisiert sind. Große Unternehmen setzen gleich ihre eigenen Programme auf, um die sogenannten High-Potential-Rentner und deren Know-how im Unternehmen zu halten. Die Konkurrenz macht dem 72-jährigen Wulfange keine Sorgen; er weiß die sich verändernde Demografie auf seiner Seite und setzt vor allem auf kleine und mittlere Unternehmen: „In den kommenden Jahren werden viele von ihnen sich umschauen. Die Machertypen fallen weg.“

REKORDHALTER

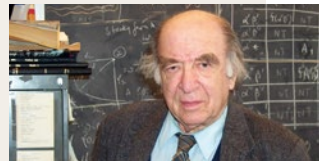
Späte Sieger



Jessica Tandy
Die älteste Oscarpreisträgerin: Die Britin gewann 1990 für „Miss Daisy und ihr Chauffeur“ mit 81 Jahren.



John Glenn
Der älteste Mensch im Weltall: Bei seinem zweiten Ausflug 1998 war der US-Astronaut 77 Jahre alt.



Leonid Hurwicz
Der älteste Nobelpreisträger: 90 war der in Moskau geborene US-Wirtschaftswissenschaftler, als er 2007 geehrt wurde.



Oscar Swahn
Der älteste Olympiasieger: 1912 gewann der damals 64-jährige schwedische Sportschütze Gold.

3 FRAGEN AN

Elke Laubach
»Eine Brücke der Generationen«

1 Mit dem GenerationenPakt hat Evonik 2014 eine Maßnahme ins Leben gerufen, die eine bessere Personalplanung ermöglicht. Was steckt dahinter?
Der GenerationenPakt funktioniert wie eine Brücke der Generationen: Die Älteren gehen mit einem langen Vorlauf geplant in den Ruhestand, und der Nachfolger kann passgenau ausgebildet werden. Somit wird durch eine gute Personalplanung der Wissenstransfer gewährleistet.

2 Wie sieht das konkret aus?
Wir informieren die Mitarbeiter umfassend, damit sie entscheiden können, wie der Austritt aus dem Arbeitsleben gestaltet werden kann. Das arbeitgebergeförderte Langzeitkonto ist ein Instrument, die Freistellungszeit vor dem Renteneintritt zu beeinflussen. Der GenerationenPakt ist eine innovative Anwendung des Langzeitkontos, die den Ausstieg, gemeinsam finanziert

durch Unternehmen und Mitarbeiter, möglich macht.

3 Wie wird der GenerationenPakt angenommen?
Sehr gut, deshalb wird er auch weitergeführt, aktuell mit Tarifmitarbeitern des Jahrgangs 1962. Mehr als die Hälfte von ihnen haben bereits Beratungsgespräche geführt und stehen jetzt vor der Frage, ob sie über das Modell ausscheiden wollen. Weiterhin ist der GenerationenPakt in enger Zusammenarbeit mit dem Betriebsrat entstanden und daher anerkannt.

Elke Laubach arbeitet als Direktberaterin bei HR Services Deutschland von Evonik.

Die Best Ager gewinnt man mit Emotionen und Fakten für sich.



DIE NEUEN LIEBLINGE

Sie sind kaufkräftig, konsumfreudig und werden immer mehr: Best Ager werden von der Werbewirtschaft umschwärmt. Wenn sie nur nicht so resistent gegenüber Werbebotschaften wären...

Werber nennen die Zielgruppe „Best Ager“ oder „Master Consumer“ und versuchen, sie mit „Seniorenmarketing“ (dieser unglückliche Begriff bezeichnet Marketing für die Zielgruppe ab 50 Jahren) anzusprechen und zum Kauf von Produkten zu bewegen. Mit bislang mäßigem Erfolg. Das Konsumbarometer 2016, für das europaweit 10.500 Menschen befragt wurden, zeigte: 61 Prozent der reifen Kunden lassen sich gern von Verkäufern beraten, nur 43 Prozent machen Kaufentscheidungen von Werbung abhängig.

So ist auch „Katharina das Große“ gescheitert. Obwohl das Mobiltelefon des Mannheimer Herstellers Fitage vielfach gelobt und ausgezeichnet wurde, musste der

Spezialist für Seniorenhandys Insolvenz anmelden. Wahrscheinlich hätte er die alten Kunden nicht als solche bezeichnen sollen. Das ist der Kardinalfehler beim Marketing für ältere Menschen, sagen Experten wie Alexander Wild, Berater im Seniorenmarketing. Denn: Wer möchte schon als alt und gebrechlich gelten?

Die Corega-Tabs-Schublade gibt es nicht: 65-Jährige setzen sich zur Ruhe, gehen im Wohnmobil auf Weltreise oder werden Vater. „Der größte Unterschied zu 20-Jährigen besteht aus Werbersicht darin, dass reife Wassersportler eine andere Ansprache brauchen als junge Surfer“, sagt Wild. Statt schrill und laut müsse die Werbung informativ und authentisch sein. Durch ihr Alter brächten diese Menschen viel

Erfahrung mit – auch im Umgang mit Marketing. „Um bei ihnen Aufmerksamkeit zu erreichen, sollte Werbung obendrein auf emotionaler Ebene ansprechen oder witzig sein.“

Alles richtig gemacht hat Vodafone Rumänien. Ein Werbespot mit zwei einsamen älteren Frauen, den „Sunday Grannies“, die via Facebook mit hungrigen Studenten vernetzt wurden, ging um die Welt. Zwei Jahre später sind die Grannies Youtube-Stars, haben ihre eigene Kochsendung, und die Prominenz des Landes kommt zum Mittagessen vorbei. Die Nutzung sozialer Netzwerke bei Rumänen über 65 soll sich seit der Ausstrahlung des Clips um 20 Prozent erhöht haben, die Verbreitung von Smartphones um 78 Prozent.

1889

Einführung der gesetzlichen Rentenversicherung in Deutschland. Damit war das deutsche Kaiserreich Vorreiter in Sachen Sozialversicherung. Dänemark zog zwei Jahre später nach, Großbritannien 1908, die USA folgten erst 1935.



Mehr zum Thema lesen Sie unter www.absatzwirtschaft.de/mit-diesen-marketing-tipps-erreichen-sie-die-best-ager-98825/

IM ALTER NACH AFRIKA

Während Arbeitswillige aus ärmeren, oft südlichen Ländern in die reichen Länder auswandern, zieht es Rentner in die umgekehrte Richtung. Sie suchen nach sonnigerem Wetter, niedrigeren Lebenshaltungskosten und vor allem nach besserer Pflege. Zum Beispiel in Namibia.



➔ Kurz nach 19 Uhr taucht die Sonne hinter den Bismarckbergen unter. Der Himmel färbt sich rot und bringt die blühenden Gräser zum Leuchten. Zwischen Akazien und Kameldorn grasen Kuhantilopen und Springböcke, die Vögel zwitschern, und die weite Buschlandschaft Namibias hüllt sich in ein glühendes Licht. Eine Gruppe Senioren beobachtet das Schauspiel von einer Aussichtsplattform im Schatten alter Hirtenbäume. „Wir kommen immer wieder hierher“, sagt Werner Renz, ehemaliger Lehrer aus dem schwäbischen Kirchheim. „Jeder bringt, was er gerade zu Hause hat, Wurst, Käse, Chips und Cracker, dazu Bier oder Gin Tonic.“ Heiligabend gab es Saitenwürstchen und Kartoffelsalat.

Die Senioren leben in der Farmresidenz Sonnleiten, zwei Kilometer Luftlinie von dem Sundowner-Platz entfernt, wo ein altes Windrad in den Himmel ragt. Hinter

dem Elektrozaun und Rolltor verstecken sich Dutzende braungelbe Bungalows, umgeben von Gärten mit blühenden Sonnenblumen, Kamillen, Kakteen und Agaven.

Warzenschweine und Schakale

Lilo Renz genießt das Leben in der Fremde. Jeden Morgen um halb acht packt sie ihre Wanderstöcke und marschiert hinaus in den Busch. Die kurzen Regenfälle der letzten Wochen haben die Landschaft in einen Garten Eden verwandelt. Direkt am Boden blühen Lilien, Glockenblumen schießen zwei Meter in die Höhe, dorniges Gestrüpp treibt frische neue Zweige. „Jeden Tag laufen mir Tiere über den Weg, Kudus und Oryxantilopen, Schakale und Warzenschweine“, sagt die weißhaarige Frau, die früher bei einem Steuerberater gearbeitet hat. „Das ist wie im Paradies.“ Kurz vor dem Frühstück springt Lilo Renz gewöhnlich in den beheizten Swim-

»Jeden Tag laufen uns Antilopen über den Weg – das ist wie im Paradies.«

Lilo und Werner Renz
Vom schwäbischen Kirchheim sind sie in den Südwesten Afrikas umgezogen. Die alte Heimat besuchen sie vier Monate im Jahr.



*Picknick mit
Buschblick:
Feierabend
der Senioren*



*Das Ge-
weih einer
Kuhantilope
schmückt die
Wand der
Residenz.*



*Lilo Renz
schwimmt,
während
ihr Mann
Werner die
Zeitung liest.*

mingpool und dreht einige Bahnen. „Ich mochte schon immer Bewegung“, sagt die Rentnerin. „Zu Hause hat es aber entweder geregnet, oder es war einfach zu kalt.“ Werner Renz, der es etwas weniger sportlich mag, nickt verständnisvoll und liest die AZ, die in der Hauptstadt Windhoek erscheinende deutschsprachige Allgemeine Zeitung.

Die beiden 70-jährigen Deutschen haben vor 15 Jahren zum ersten Mal Urlaub in Namibia verbracht, haben den Etosha-Nationalpark besucht und sich in die weite Landschaft verliebt. 2009 sind sie dann in Sonnleiten eingezogen. Die Entscheidung, in die Ferne zu gehen, fiel ihnen nicht leicht, aber die Kinder und die Enkel waren groß – und hatten ein eigenes Leben. „Wir haben sie zuletzt vielleicht einmal im Monat gesehen“, sagt Werner Renz. „Nun fahren wir jedes Jahr für vier Monate nach Deutschland, um die Familie und Freunde zu besuchen.“ →



*Am Nach-
mittag
spielen die
Alters-
migranten
eine Runde
Boule.*



Gymnastik für die Senioren mit Birte Burmeister (oben). Ute und Günther Bräunig (unten) aus Ahrensburg sind seit einem Jahr hier.



→ Über 70 Senioren leben auf Sonnleiten, rund 35 Kilometer von Windhoek entfernt. Die meisten sind weiße Südafrikaner und Deutschnamibier, 22 stammen aus Deutschland, drei aus Österreich, zwei aus der Schweiz. Zuletzt haben auch US-Amerikaner und Briten angefragt, berichtet der Manager Riaan van Heerden.

Currywurst und Sauerkraut

Die Seniorenresidenz mit 53 Häusern, dazu Rezeption, Restaurant, Bibliothek, Pool, Massageraum und Pflegestation, war früher eine Rinderfarm, die von dem deutschen Einwanderer Erich Rust 1900 gegründet wurde. Er war einer jener Pioniere, die die deutsche Kolonie Südwestafrika aufbauen sollten. Mit dem Ersten Weltkrieg ging die deutsche Kolonialherrschaft zu Ende, doch der kulturelle Einfluss der Deutschen hat sich bis heute in Namibia gehalten. Es gibt deutschsprachige Schulen, deutsche Spezialitäten wie Maultaschen, Currywurst oder Sauerkraut im Supermarkt, deutschsprachige Radiosender und Zeitungen. Und das Bier wird nach dem deutschen Reinheitsgebot gebraut.

„Es ist manchmal schön, die gewohnten Sachen zu genießen“, sagt Rainer Schwertfeger. „Das macht die Fremde für manche Leute erträglicher.“ Der Ingenieur, der als Projektleiter für Siemens in vielen Ländern der Welt gearbeitet hat, kam kurz nach seinem Studium 1980 zum ersten Mal nach Namibia – seitdem ließ ihn das Land nicht mehr los. Deshalb entschied er sich, hier seinen Alterswohnsitz zu wählen.

Knapp 100.000 € zahlte er für ein 130 Quadratmeter großes Haus und zog Ende 2012 ein. „Für diesen Preis

hätte ich auf Fuerteventura nur ein Zimmer mit Bad kaufen können“, sagt der 62-jährige Ingenieur, der nur aufgrund glücklicher Zufälle noch lebt: In Kuwait und in New York geriet er in Terroranschläge. „Während 9/11 habe ich den giftigen Staub im World Trade Center eingeatmet, wo wir unsere Büros hatten – deswegen leide ich heute unter Kurzatmigkeit“, sagt der aus Ludwigsburg stammende Deutsche. „Aber ich habe überlebt.“

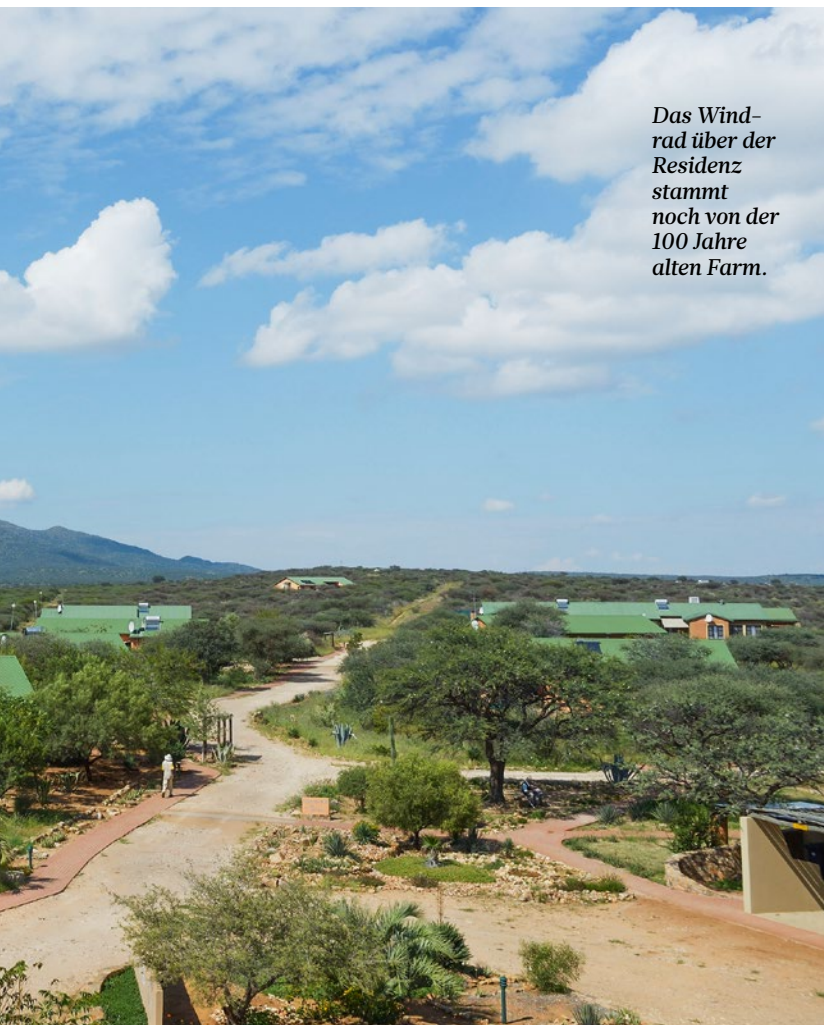
Wer immer wieder in Gefahr war, der schätzt die Sicherheit und die Stabilität von Namibia. Die Kriminalität ist niedrig, das politische System funktioniert, das Land hat eine gute Infrastruktur, es gibt 24 Stunden Strom und Wasser. „Namibia bietet alle Vorteile von Afrika – und kaum Nachteile“, sagt Schwertfeger. „Du brauchst keine Impfungen, die Kliniken und Krankenhäuser sind gut – und die meisten Ärzte sprechen sogar Deutsch. Es gibt keine Luftverschmutzung, und das Grundwasser in Sonnleiten ist so sauber, dass es nicht geklärt werden muss. Wo findet man so etwas noch?“ Zum vollständigen Glück fehlt ihm nur noch eine Partnerin.

Hoher Lebensstandard ist hier bezahlbar

Die Senioren von Sonnleiten sind eine eingeschworene Gemeinschaft. Sie treffen sich einmal die Woche zum Boulespiel auf einem kleinen Platz zwischen Akazien und Hirtenbäumen. Zweimal die Woche treiben sie Gymnastik. Die Physiotherapeutin Birte Burmeister kommt aus Windhoek in die Residenz, wer will, kann bei ihr eine Massage und Krankengymnastik buchen – oder die Muskeln trainieren. Hin und wieder ist die Friseurin

»Keine Luftverschmutzung – wo findet man das noch?«

Rainer Schwertfeger
Als Ingenieur kam er um die Welt. In Namibia gefiel es ihm am besten, deshalb ist er am Ende geblieben.



Das Windrad über der Residenz stammt noch von der 100 Jahre alten Farm.



Hannes von Holtz und seiner Hündin Reyka war das Leben in Deutschland zu hektisch.

da, eine Kosmetikerin bietet medizinische Fußpflege. Die Senioren achten auf ihr Aussehen.

Die meisten sind im Alter immer noch fit. Aber es gibt auch ein paar Pflegefälle. Um die kümmern sich auf der Pflegestation zwei Krankenschwestern, die rund um die Uhr da sind. Jedes Haus ist mit Notrufknöpfen ausgestattet.

Insgesamt arbeiten über 20 Angestellte in Sonnleiten, sie kümmern sich um den Garten und bewachen die Anlage, sie kochen und servieren, räumen nach Wunsch die Häuser auf, waschen und bügeln die Wäsche. „Dieser Lebensstandard wäre in Deutschland kaum bezahlbar“, sagt Schwertfeger. In Sonnleiten liegen die fixen Nebenkosten bei 2,50 € pro Quadratmeter und Monat. Ein komplettes Mittagessen, bei dem oft deutsche Spezialitäten serviert werden, kostet mit Nachttisch weniger als vier €.

Respekt und Anerkennung

Doch es geht nicht nur ums Geld. „In Deutschland wirst du als Rentner gleich angemotzt“, sagt der 78-jährige Hannes von Holtz. „In Namibia werden Senioren, egal ob schwarz oder weiß, mit sehr viel Respekt behandelt. Immer wenn ich mich in eine Schlange einreihe, winken mich die Leute sofort nach vorn durch.“ Und nicht nur das: Beim Super-Spar, dem bei deutschen Senioren beliebtesten Supermarkt in Windhoek, bekommen Rentner am Mittwoch fünf Prozent Rabatt auf alle Produkte. Die namibischen Banken bieten Senioren ein Prozent mehr Zinsen auf ihre Sparanlagen. „So etwas ist einfach nett“, sagt von Holtz. „Ein Zeichen von Respekt und Anerkennung.“ Drei seiner vier Kinder leben in

Deutschland. „Sie wollten mich schon oft nach Deutschland holen“, sagt der groß gewachsene Mann mit dem schlohweißen Haar. „Soll ich dort aber in einem beengten Altersheim leben?“

Noch manches Abenteuer erleben

Hannes von Holtz trägt Shorts und Sandalen. Er sitzt auf der Terrasse und blickt auf die Bismarckberge. Die junge Hündin Reyka leistet ihm seit dem Tod seiner Frau vor zwei Jahren Gesellschaft. In der Wohnung stehen überall große Tierfiguren, geschnitzt aus afrikanischem Hartholz. „In Deutschland ist alles viel zu hektisch“, sagt der Rentner. „Ich bleibe lieber hier.“

Man braucht Zeit, um nach einem Arbeitsleben in Deutschland Gelassenheit zu finden. Die Senioren sind nicht zum Sterben nach Afrika gekommen, sie wollen den Lebensabend genießen. Sie sind agil: Wenn sie nicht gerade die alte Heimat besuchen, fahren sie in Namibia umher. „Man kann hier alles tun, was man in Deutschland gern gemacht hat: lesen, Musik hören, sogar ins Theater gehen“, sagt die 64-jährige Ute Bräunig, die mit ihrem vier Jahre älteren Mann Günther voriges Jahr in Sonnleiten einzog. „Aber man kann auch noch manches Abenteuer erleben.“

Die Bräunigs haben auch überlegt, ihren Alterssitz in Thailand zu suchen. „Mit meinem Rheuma ist das Klima hier in Namibia aber besser“, sagt Ute Bräunig. Sie mag auch die Hilfsbereitschaft der Menschen: „Egal ob du eine Panne hast oder einen Job brauchst, in Namibia wird geholfen und nicht erst lange gefragt.“ Was braucht man mehr im Leben? ●



Andrzej Rybak reist seit 20 Jahren durch Afrika. An Namibia schätzt er vor allem die weiten Landschaften, das reiche Tierleben und die traditionellen Stammeskulturen.

Henning Scherf war von 1995 bis 2005 Bürgermeister von Bremen und ist Schirmherr der Hilfsorganisation HelpAge Deutschland.

Nehmen die Alten den Jungen die Zukunft weg? Werden Wahlen von denen entschieden, deren Zeit bald vorbei ist? **Henning Scherf, jung gebliebener Streiter für die Rechte der Senioren, hält dagegen.**

»Ich schätze den Zorn der Alten«

➔ **Herr Scherf, Sie werden bald 79 und sind als Autor und Redner im Dauereinsatz. Ruhestand geht anders.**

Bei diesem Thema werde ich hochärgerlich. Der Staat entscheidet politisch, wann wir in Rente zu gehen haben. Er will entscheiden, was einem guttut oder nicht. Das ist furchtbar, so was geht immer schief. Auch wenn mich meine Gewerkschaftsfreunde und Genossen dafür kritisieren: Ich plädiere dafür, die Entscheidung dem Einzelnen zu überlassen. Wer Lust hat, länger zu arbeiten, der soll das bitte tun. Ich kenne 90-Jährige, die als Architekten oder Anwälte noch ins Büro gehen. Das sind keine kranken Workaholics, im Gegenteil: Ihr Beruf hält sie mitten im Leben.

Für freie Berufe wie Architekten oder Anwälte mag das stimmen. Aber funktioniert solch eine Flexibilität auch für die Masse der Arbeitnehmer?

Man kann die Übergänge aus dem Berufsleben sehr intelligent gestalten. Es gibt durchaus erfolgreiche Beispiele aus großen deutschen Unternehmen, die mit den Betriebsräten gemeinsam entwickelt und umgesetzt wurden. Die Gewerkschaftssekretäre müssen von ihren Betriebsräten lernen, dass es bei vielen Arbeitnehmern einen Bewusstseinswandel und eine echte Nachfrage nach längerer Beschäftigung gibt.

Haben Sie ein Beispiel?

Bei der Telekom wurden Dreiergruppen gebildet. Ein junger Anfänger, ein Beschäftigter mit voller Familienlast und ein Beschäftigter, der faktisch schon in Rente gehen konnte, haben sich zwei Vollzeitstellen geteilt. Wenn der Familienvater wegen kranker Kinder nicht kommen konnte, übernahm der Senior den Job. Solche Modelle faszinieren mich, bei denen durch Nähe, Verständigung und gute Organisation tolle Lösungen rauskommen.

Früher wurden ältere Mitarbeiter in den Vorruhestand geschickt, um ihre Arbeitsplätze für die kommende Generation frei zu machen.

Das waren die 1980er- und 90er-Jahre. Das ist lange vorbei. Künftig werden die Jungen in Deutschland kein Problem mehr damit haben, einen Job zu finden. Im Gegenteil: Die Zahl der Fachkräfte wird lange nicht ausreichen, alle Jobs zu besetzen. Da werden die Jungen froh sein, wenn die Alten länger bleiben. Und wenn es gut geht, erleben sie die Älteren als Pfadfinder und Experten für ihre eigenen kommenden Führungsaufgaben.

Das klingt schön, aber allein mit Werben und Freiwilligkeit werden Sie das Demografieproblem nicht lösen. Brauchen wir also doch staatlichen Zwang?

Wir müssen mehrere Wege beschreiten. Erstens – und da sind wir nur halbwegs erfolgreich: Frauen müssen voll in die Arbeitsstrukturen integriert werden. Und zwar in solche Strukturen, dass sie Kinder kriegen können, ohne um ihre Stelle und Weiterentwicklung fürchten zu müssen. Das Zweite ist, dass wir eine kräftige Zuwanderung haben. Früher gab es das Vorurteil, da kämen nur ostanatolische Analphabeten. Heute lernen wir, dass jede Menge intelligente Leute kommen, das ist eine Riesenchance. Deutschland ist ein Sehnsuchtsland geworden, und diese Leute nehmen oft abenteuerlichste Anstrengungen auf sich, um zu uns zu gelangen. Diese Menschen muss man



schnellstmöglich in Arbeit bringen. Und der dritte Punkt ist eben die Einbindung der Älteren.

Wer steht bei der Integration von Migranten in der Pflicht?

Das darf man nicht der Arbeitsverwaltung überlassen. Das sind zwar brave Leute, aber vor allem die Unternehmen selbst müssen überlegen, wie sie diese jungen Leute für sich einbinden können. Der Weltmarkt an Arbeitskräften ist schief. Wenn wir es schaffen, ihn behutsam auszubalancieren, wäre das ein großer Gewinn.

Sie sehen die Unternehmen in der Pflicht?

O ja, die sind jetzt gefordert. Wenn sie in Deutschland nicht genug Leute finden, müssen sie ihre Mitarbeiter eben von woanders holen: In Süd- und Osteuropa gibt es doch mehr als genug.

Die deutsche Industrie sollte gezielt in anderen EU-Ländern Fachkräfte abwerben?

Ich kenne einen Bremer Tiefbauunternehmer, der hat ganz gezielt Facharbeiter in Spanien gesucht und sie nach Deutschland geholt. Die haben sich sehr schnell integriert. Einer von denen will jetzt sogar bei uns studieren.

Damit allein werden wir die Rente aber kaum retten. Die Zahl der Rentner pro Beschäftigten wächst und wächst.

Ihre Darstellung ist polemisch! Die Rentenversicherung lebt doch gar nicht nur von den Beiträgen der Berufstätigen. Da fließen immer mehr Zuschüsse aus dem Fiskus ein. Ob das System künftig noch funktioniert, hängt daher entscheidend von den künftigen Erträgen und dem Produktivitätszuwachs der Wirtschaft ab. Wenn es annähernd so gut weiterläuft wie in den vergangenen Jahren, bauen die Sozialversicherungen Milliarden an Reserven auf.

Also alles Panikmache?

Manche tun so, als würden wir auf den Abgrund zurasen. Das sehe ich so nicht. Die meisten Alten sind ohnehin besonnene Leute, die, wenn nötig, auch mit Rentenkürzungen umgehen könnten. Das war in den Neunzigerjahren schon so, da sind die Renten real gesunken. Die Rentnerpartei hat damals versucht, ➔

Auch privat steht Henning Scherf für ein anderes Leben im Alter: Mit seiner Frau Luise und anderen Senioren lebt er in einer Wohngemeinschaft.

»Die meisten Alten sind besonnene Leute, die, wenn nötig, auch mit Rentenkürzungen umgehen könnten.«



Matthias Ruch (links) und Jörg Wagner im Gespräch mit Henning Scherf.

→ daraus einen Aufstand zu organisieren – und ist gescheitert. Die Rentner wissen doch selbst: Wir können nur das verteilen, was wir haben. Aber diese Verteilung muss gerecht sein.

Warum sollten die Rentner Kürzungen akzeptieren?

Viele Rentner sind Eltern und Großeltern. Sie treibt die Sorge um, dass es den Kindern und Enkelkindern gut geht. Diese Sorge umeinander ist ein großer Wert an sich, das ist der Humusboden unserer Zivilgesellschaft.

Der frühere FAZ-Herausgeber Frank Schirmmacher warnte seinerzeit vor einem „Krieg der Generationen“.

Ich halte nichts davon, die Generationen gegeneinander aufzuhetzen. Das hat doch mit unserer gesellschaftlichen Realität gar nichts zu tun. Ich sehe heute auch niemanden, der davon ausgeht, dass die Generationen gegeneinander in den Krieg ziehen.

Ältere Menschen haben Lebenserfahrung, manche gelten gar als weise. Zugleich schenken die Wähler in vielen Ländern der Welt ihr Vertrauen eher jungen, relativ unerfahrenen Kandidaten: 2008 Barack Obama in den USA, 2015 Justin Trudeau in Kanada, in Frankreich gerade erst Emmanuel Macron, Christian Lindner von der FDP ist auch noch unter 40.

Was sagt Ihnen das?

Von Trudeau und Macron bin ich begeistert, das sind echte Hoffnungsträger. Sie stehen für Zukunft und Optimismus, und sie wurden ja keinesfalls nur von den jungen Wählern gewählt. Und beide Staatschefs sind klug genug, Erfahrung und Kompetenz in ihr Kabinett zu holen.

Ältere Wähler begeistern sich für junge Politiker?

Andersherum funktioniert das auch. Kennen Sie den prominentesten Menschen der Welt?

Wen meinen Sie?

Papst Franziskus. Der ist über 80 Jahre alt und setzt Hoffnung in die ganze Welt. Ich bin Protestant, aber ich bin begeistert von ihm. Eine ähnliche Wirkung hatte vor einigen Jahren Nelson Mandela.

Herr Scherf, Ihr persönliches Engagement ist beachtlich. Es gibt aber auch Rentner, die nach 30 oder 40 Berufsjahren einfach ihre Rente genießen wollen,

statt immer weiter zu arbeiten. Sie wollen zur Ruhe kommen, reisen, vielleicht eine Kreuzfahrt machen...

Schrecklich! Ich war einmal zum Vorlesen auf einem dieser Musikdampfer. So etwas möchte ich nie wieder erleben.

So einfach können sich das die politischen Parteien nicht machen. Diese Menschen sind eine maßgebliche Wählergruppe. Gegen die Interessen der Alten wird künftig niemand mehr eine Wahl gewinnen.

In Deutschland gehören dieser Gruppe heute mehr als 20 Millionen Menschen an, in zehn Jahren werden es 30 Millionen sein. Aber diese Menschen dürfen Sie doch nicht alle gleichsetzen, das ist eine ganz bunte Gesellschaft. Man muss ihnen politische Angebote machen, die umfassend sind. Ein simples Kaufen nach dem Motto „Gib mir deine Stimme, und ich gebe dir mehr Rente“ wollen die meisten Älteren definitiv nicht.

Viele Menschen werden im Alter konservativ. Sie wollen das Gute bewahren, scheuen Veränderungen, wollen eher keine Reformen.

So einfach ist das nicht. Ich bin selbst als junger Mann in die Politik gegangen und als „sozialdemokratischer Menschenfänger“ vor allem von den Alten gewählt worden. Als Kind dachte ich, die Alten seien die ewigen Reaktionäre, die bei den Nazis mitmarschiert waren und anschließend taten, als wären sie Widerständler gewesen. Heute schätze ich den Zorn der Alten, die sich einmischen wollen und sich deshalb engagieren und auch wählen gehen. Ihr Engagement liefert große Chancen für die Zivilgesellschaft. Und was die Reformen angeht: Deutschland ist ein sehr stabiles und erfolgreiches Land. Manchmal dauern Veränderungen bei uns ein bisschen länger, aber das hat mit dem Erfolg zu tun, der nimmt Dynamik raus.

Sind die politischen Themen der Generationen heute nicht sehr unterschiedlich?

Da bin ich nicht so sicher. Ich kenne viele ältere Menschen, die sich heute mehr Sorgen um die Zukunft machen als jüngere. Beispiel Aufrüstung: Die ältere Generation, die den Krieg oder die Nachkriegszeit erlebt hat, nimmt diese Gefahr heute noch sehr ernst. Zugleich nehme ich wahr, dass viele ältere Menschen sehr europäisch denken. Das ist hochaktuell, denn die wichtigsten Zukunftsthemen unserer Zeit sind keine nationalen Themen mehr.

Wenn es um die Interessen der nächsten Generation geht, denkt die SPD auch für Bundestagswahlen über ein Wahlrecht ab 16 nach. Wie stehen Sie dazu?

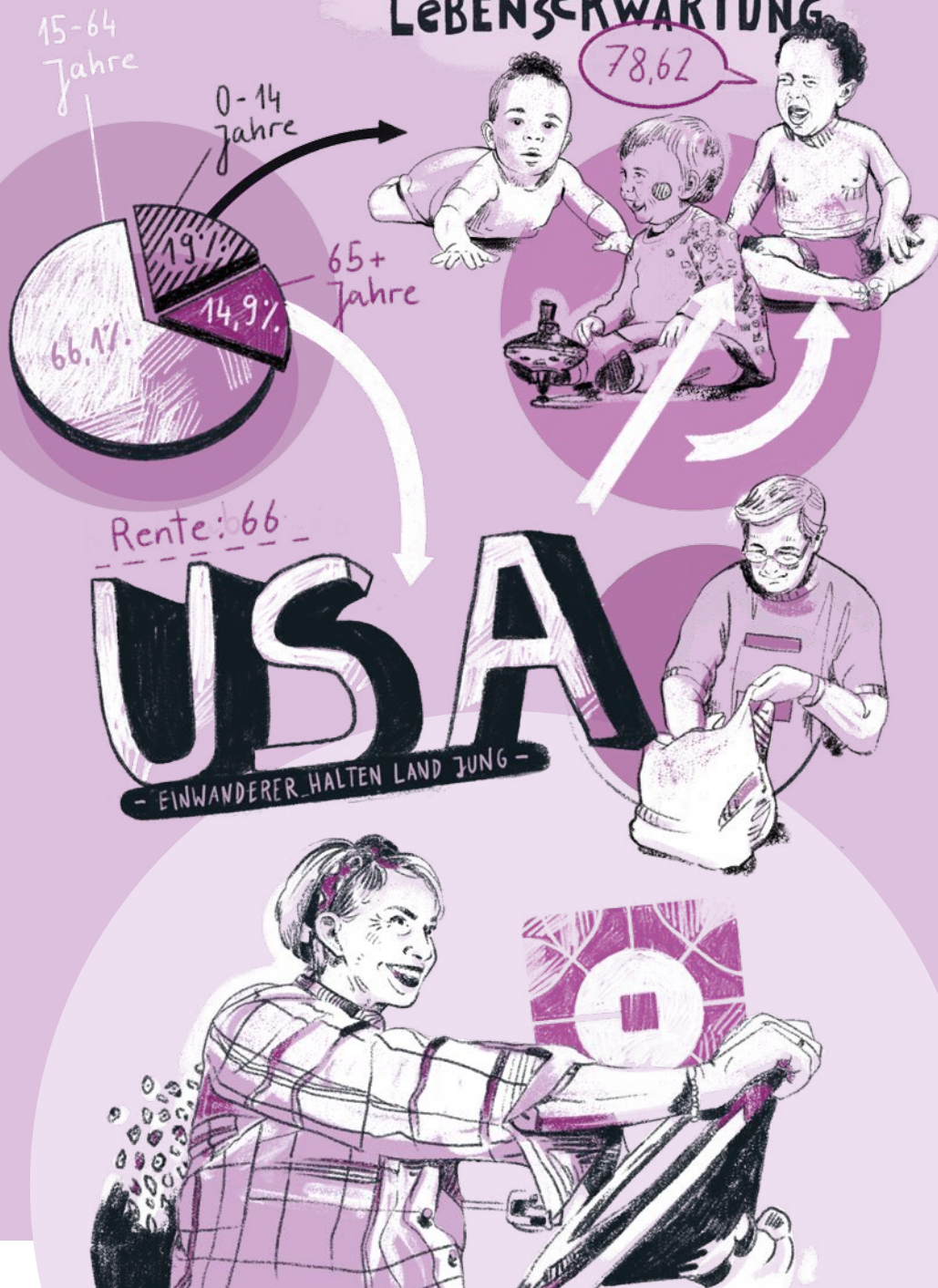
Ich bin skeptisch. Die Erfahrung mit Wählern ab 16 zeigt, dass die meisten so wählen wie ihre Eltern – wobei die Wahlbeteiligung in dieser Altersgruppe miserabel ist. Wenn jemand strafmündig wird oder in früheren Jahren zur Bundeswehr einberufen wurde, dann sollte er auch wählen dürfen. Vorher muss das aus meiner Sicht nicht sein.

Um die Interessen der übernächsten Generation zu wahren, haben Wissenschaftler ein Modell entwickelt, das Eltern mit minderjährigen Kindern pro Kind eine weitere Stimme gibt. Damit würde die Übermacht der Alten bei den kommenden Wahlen kompensiert. Realistischer Vorschlag oder eher akademischer Blödsinn? Akademischer Blödsinn.

LÄNDER IM RENTENHECK

Manche Länder altern schneller, manche langsamer. Entsprechend groß sind die Unterschiede: Wann geht man in Rente? Arbeiten die Rentner weiter? Welche Änderungen am System werden diskutiert? Wird Senioren großer Respekt erwiesen, oder werden sie eher gering geschätzt? Genießen sie besondere Privilegien? Ein Vergleich von fünf Ländern, die für die Vielfalt dieser Welt stehen.

LEBENSERWARTUNG



USA

Länger aktiv

Finanzielle Sorgen und Angst vor Langeweile halten Amerikas Senioren im Arbeitsleben.

➔ Wer schon einmal beim amerikanischen Discounter Costco eingekauft hat, kennt die freundlichen Senioren, die am Eingang den Mitgliedsausweis kontrollieren und sicherstellen, dass niemand mit unbezahlter Ware das Weite sucht. Für das Engagement der rüstigen Angestellten gibt es einen einfachen Grund: Die meisten US-Bürger haben nicht ausreichend fürs Alter vorgesorgt. Der durchschnittliche US-Haushalt verfügt über weniger als 100.000 \$ an Sparguthaben. Senioren arbeiten deshalb auch nach der offiziellen „Rente“ weiter, um ein Zubrot zu verdienen und – was noch wichtiger ist – eine vernünftige Krankenversicherung zu haben. Generell gehen Amerikaner heute später in Rente als in der Vergangenheit, und auch danach legen sie keineswegs die Hände in den Schoß, sondern arbeiten in Teilzeit weiter, etwa als Chauffeure für Fahrvermittlungsdienste wie Uber oder Lyft.

Grundlage der US-Altersversorgung ist das Social Security System, das als Folge der Großen Depression 1935 geschaffen wurde. Wer beschäftigt ist, zahlt – auch als Selbstständiger – einkommensabhängig in dieses System ein und kann im Alter eine monatliche Grundsicherung beziehen. Aus dieser Quelle speist sich für 42 Prozent aller US-Bürger die Rente. Das Alter, ab dem US-Arbeitnehmer ihre volle öffentliche Rente anfordern können, ist in jüngster Zeit von 65 auf 66 Jahre angehoben worden und wird in den nächsten Jahren weiter steigen. Theoretisch kann man auf sein Ersparnis bereits ab dem 62. Geburtstag zugreifen, aber man müsste dann laut der Rentenbehörde ➔

→ Social Security Administration auf rund 26 Prozent der monatlichen Bezüge verzichten. Es lohnt sich also, länger zu warten.

Eine feste Pension des Arbeitgebers ist zur Seltenheit geworden. Nach Erhebungen des LIMRA Secure Retirement Institute aus dem Jahr 2016 bezieht ein Großteil der über 75-Jährigen eine Pension. Doch wer heute 34 oder jünger ist, wird auf diese Form der Altersversorgung nicht mehr zählen können. Was auch damit zu tun hat, dass immer weniger Menschen ein langes Beschäftigungsverhältnis mit einem festen Arbeitgeber eingehen. Als Konsequenz daraus gehen US-Arbeitnehmer später in den Ruhestand. Von 2014 bis 2022 wird sich der Anteil der Männer und Frauen, die nach dem 65. Geburtstag weiterarbeiten, von 23 auf 27 Prozent beziehungsweise von 15 auf 20 Prozent erhöhen, so die Forscher des Population Reference Bureau. Fünf Prozent der US-Bürger befürchten sogar, dass sie aus finanziellen Gründen nie komplett in den Ruhestand werden treten können.

Das Phänomen der rastlosen Senioren ist auch Teil des amerikanischen Selbstverständnisses, immer wieder einen Neuanfang zu wagen und nie zum alten Eisen gehören zu wollen. „In den Ruhestand zu gehen ist heutzutage keine saubere Zäsur, sondern ein dynamischer Prozess, bei dem sich Menschen neu erfinden und mehrere Phasen durchlaufen“, erklärt Richard Wald,

der die Sparte Vermögensverwaltung bei der Bank Merrill Lynch leitet und vor Kurzem eine Studie zum Thema vorstellte. Ein Paradebeispiel ist der ehemalige Werbemanager Harold Spielman. Nach dem Tod seiner Frau startete der Unternehmer noch einmal durch: Er schrieb ein klassisches Selbsthilfebuch mit dem Titel „Suddenly Solo“ und rief damit eine Bewegung für alleinstehende Senioren ins Leben.

Sorgen um die Bevölkerungsentwicklung müssen sich die USA allerdings nicht machen. Zwar erreichen rund 75 Millionen Babyboomer bis 2030 das Rentenalter und verändern das Antlitz Amerikas, sodass dann statistisch einer von fünf US-Bürgern als „Senior“ gelten wird. Doch wegen der hohen Geburtenrate insbesondere nichtweißer Bevölkerungsgruppen und der anhaltenden Einwanderung junger Familien droht dem Land keine dramatische Überalterung.

Aber auch Millionen unternehmungslustiger Senioren, die sich selbst als ewig jung geblieben sehen und so beworben werden, können nicht darüber hinwegtäuschen: Auf die USA kommt ein Pflegeproblem zu, wenn immer mehr Menschen im Alter chronisch erkranken und zu Pflegefällen werden. Dafür hat das im Vergleich zu anderen Industrienationen eher spartanische Sozialsystem bisher nicht vorgesorgt. *Steffan Heuer, San Francisco*

Schweden Ich geh dann mal weiterarbeiten

Frühpension? Fehlanzeige! Schweden ist innerhalb der EU die Nummer eins, wenn es um die Einbindung älterer Menschen in den Arbeitsmarkt geht.

→ Auch Schweden hat mit einer alternden Gesellschaft zu kämpfen. Von den zehn Millionen Einwohnern gehören 20 Prozent zu den Altersrentnern. Bis 2050 soll sich dieser Wert verdoppeln. Diese Rechnung kann langfristig nur aufgehen, wenn die Menschen länger arbeiten. Anders als andere Industrienationen hat Schweden ein flexibles Renteneintrittsalter von 61 bis 67 Jahren eingeführt. Tatsächlich liegt das Durchschnittsalter, in dem Schweden der Fabrik oder dem Büro für immer den Rücken kehren, bei 65 Jahren – innerhalb der Europäischen Union ist das Rekord.

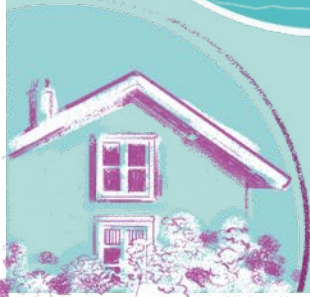
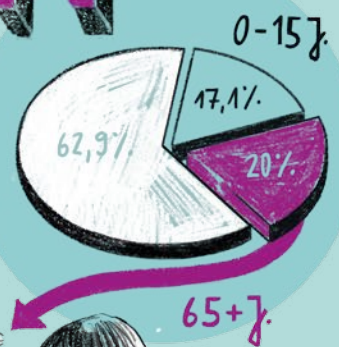
Hauptursachen: Einerseits versucht der schwedische Staat, seine Arbeitnehmer mit Steueranreizen möglichst lange im Berufsleben zu halten. Andererseits tut die Politik alles dafür, um es den „Goldenen Agern“ möglichst leicht zu machen, etwa mit beruflicher Fortbildung über das 50. Lebensjahr hinaus. „Wenngleich Schweden auch von der Alterung betroffen sein wird, sieht es deutlich besser aus als etwa in Deutschland“, sagt Ole

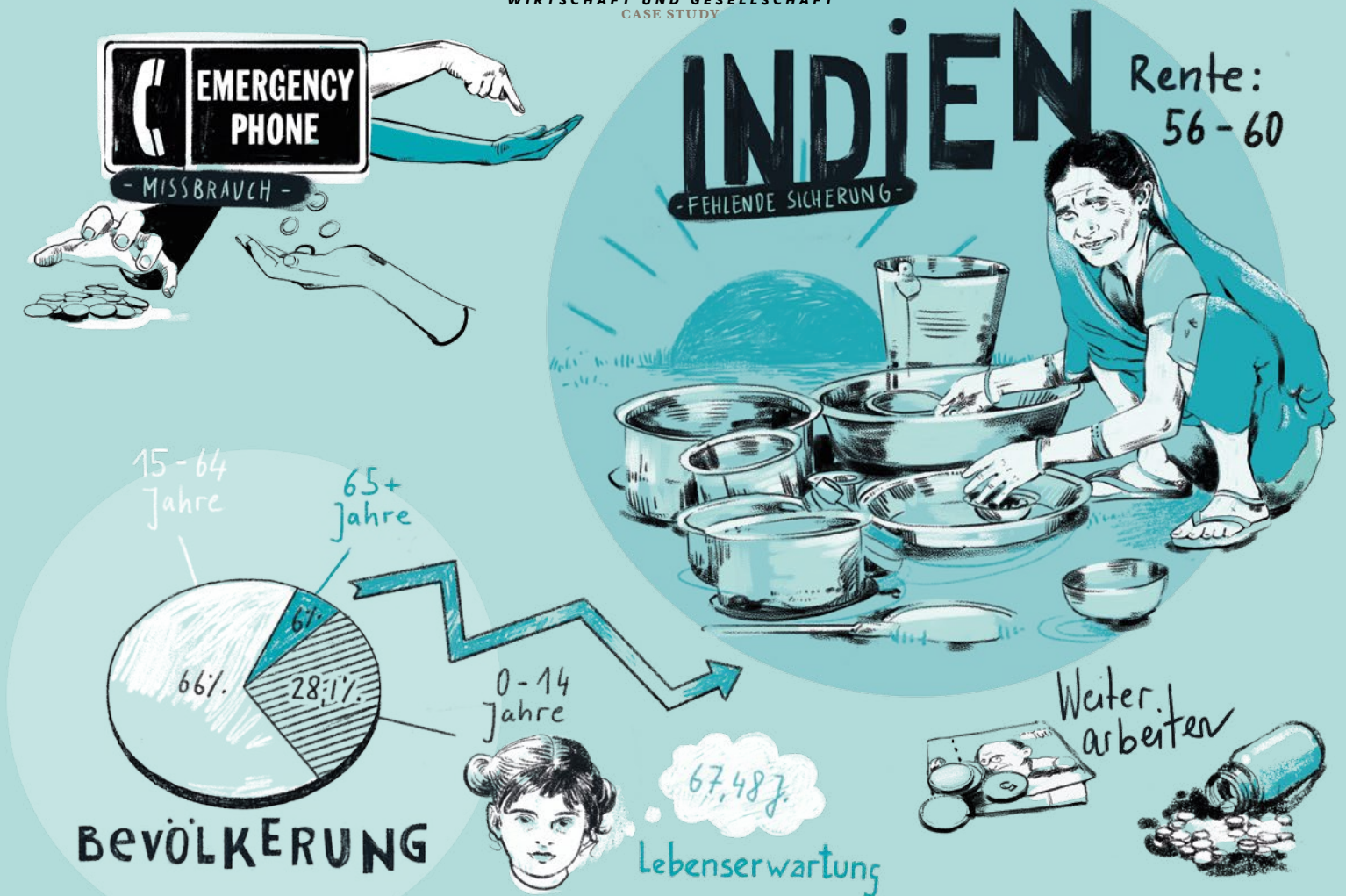
SCHWEDEN

STEUERANREIZE für späte RENTE

LEBENSERWARTUNG: 81,28

RENTE: 61-67 15-64 J.





Wintermann von der Bertelsmann-Stiftung. „Die Zahl der Erwerbstätigen wird bis 2060 kaum absinken.“

Wer in Schweden in Pension gegangen ist, kann sich in der Regel auf eine jährliche Rentenerhöhung von sieben bis acht Prozent freuen und bei Bedarf über eine günstige und vergleichsweise unbürokratische Hauspflege. Traditionell leben Schweden bis ins hohe Alter in ihrer Wohnung oder ihrem Haus. Dass mehrere Generationen unter einem Dach leben, ist eher die Ausnahme, denn das Königreich ist eines der am dünnsten besiedelten Länder der Welt. 22 Einwohner teilen sich einen Quadratkilometer (in Deutschland sind es zehnmal so viele). Das hat zur Folge, dass die Nachkommen häufig zum Studium oder für den Job in eine andere Stadt ziehen müssen.

Doch nicht alle Senioren wollen so lange am eigenen Heim festhalten, manchmal mangelt es an Plätzen im Altenheim. Darüber hinaus haben Schwedens Rentner mit einem sinkenden Ansehen zu kämpfen. Im „World Values Survey“, einer Befragung in über 100 Ländern zu Werten, liegt Schweden auf einem der hintersten Plätze, wenn es um das Image der Alten geht. Nur 0,7 Prozent der Befragten gaben an, die über 70-Jährigen genossen einen sehr hohen Status in der schwedischen Gesellschaft.

Trotzdem ist Schweden, was die Integration der Senioren angeht, ein Vorbild, so das Beratungsunternehmen Pricewater-

houseCoopers. Dessen Studie zum „Golden Age Index“ hat verglichen, wie ältere Menschen verschiedener Länder in den Arbeitsmarkt einbezogen sind. Dabei landete Schweden innerhalb der EU auf Platz 1, weltweit nur überflügelt von Island und Neuseeland. „Ein höherer Beschäftigungsgrad älterer Mitarbeiter wirkt sich positiv auf das Unternehmensklima und den Unternehmenserfolg aus“, heißt es in der Studie. „Wenn der Beschäftigungsanteil älterer Menschen steigt, hat das positive Gesamteffekte auf das Bruttoinlandsprodukt.“ Damit ließen sich die höheren Kosten einer alternden Gesellschaft zum Teil finanzieren. Klaus Rathje, Berlin

Indien Jahre des Sonnenuntergangs

Während einige unabhängig und sicher sind, leiden die meisten alten Inder unter Armut, Missbrauch und Vernachlässigung.

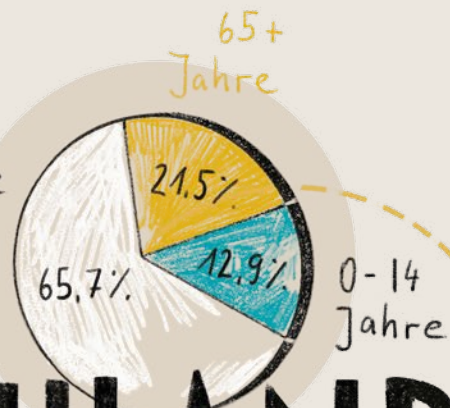


Als er mit 65 in Rente ging, hatte Mani, inzwischen 80, Ersparnisse, Investitionen und Immobilienbesitz in einem geschäftigen Außenbezirk von Mumbai, Indiens Business-Hauptstadt. Mit seiner Frau lebt er jetzt in einer Residenz für Senioren. Für das andere Ende des Spektrums steht Jankabai, eine 65-jährige Haushaltsgehilfin. Sie schuftet weiterhin

hart, auch wenn ihr Körper es manchmal nicht mehr schafft. Wenn sie irgendwann einmal aufhören wird zu arbeiten, wird sie von ihren mageren Ersparnissen abhängen, die früher oder später versiegen werden. Natürlich wohnt sie bei ihrem Sohn und seiner Familie, aber im Alter auf Verwandte angewiesen zu sein hat seine Nachteile. „Bei uns gibt es eine große Abhängigkeit der alten von der jungen Generation, besonders unter den Ärmsten“, erklärt Sheilu Srinivasan, Gründungspräsidentin der Dignity Foundation, die Senioren helfen will, in Würde zu leben. „Die Älteren unter den Armen in den Slums und in ländlichen Gebieten bekommen kaum Unterstützungszahlungen und haben keinerlei Ersparnisse.“

Indiens kulturelle Traditionen schreiben vor, die Alten mit Ehrfurcht zu behandeln. Der Familienverbund ist stark und die finanzielle Unterstützung von Angehörigen selbstverständlich. Doch mit der Verstärkung geraten diese Werte langsam ins Wanken. Und so wird es zum Problem, dass nur zwölf Prozent der arbeitenden Bevölkerung Anspruch auf eine Rente haben. Es fehlt ein umfassendes soziales Sicherungssystem für die 1,2 Milliarden Inder.

Für Beschäftigte in größeren Unternehmen existieren Fonds zur Vorsorge für das Alter. „Schlecht hingegen sieht es für Arbeiter im nicht organisierten Sektor aus“, erklärt Vish Iyer, Vizepräsident und globaler Leiter für Rechts- und Körper- →

15-64
Jahre

DEUTSCHLAND

BABYBOOMER TREIBEN WIRTSCHAFT



RENTE → 65+5 Monate
LEBENSERWARTUNG → 80,32



→ schaftsangelegenheiten bei den Tata Consultancy Services. „Sie sind Tagelöhner und haben keinen Spielraum, fürs Alter vorzusorgen.“ Problem: Dieser „nicht organisierte Sektor“ von Gelegenheitsarbeitern und Kleinunternehmern ist in Indien so groß wie fast nirgendwo sonst auf der Welt.

Das Problem wird etwas dadurch abgefedert, dass in den staatlichen Krankenhäusern die Behandlung kostenlos ist – für die Medikamente allerdings müssen die Patienten zahlen. „Auch gibt es etwa 5.000 kostenlose Altenheime in Indien, die gewöhnlich religiösen Gruppen gehören“, sagt Srinivasan. „Doch oft werden die Bewohner dort vernachlässigt und leiden unter der Inkompetenz von Heimleitung und Personal.“ Zwar ist der Anteil alter Menschen in Indien viel kleiner als in den reichen Industriestaaten. Aber mit Indiens rasantem Bevölkerungswachstum nimmt die absolute Zahl der Menschen über 60 zu, von 100 Millionen derzeit auf voraussichtlich 152 Millionen im Jahr 2050. Weltweit lebt jeder achte Mensch aus dieser Altersgruppe in Indien.

Für Indiens Mittelklasse sind die wirtschaftlichen Bedingungen besser; sie können beispielsweise günstige Kredite für einen Wohnkauf bekommen und somit fürs Alter vorsorgen. Doch ihre älteren Angehörigen klagen immer oft über Missbrauch. Da die jüngeren Leute materialistischer werden, zwingen sie ihre Eltern oft, ihnen die Wohnungen zu überschreiben. „Wir haben jetzt sogar ein Notruftelefon für

solche Fälle eingerichtet“, sagt die Präsidentin der Dignity Foundation, „und geben solchen Senioren Rechtsbeistand.“

Indien braucht ein politisches Programm für die Alten. Dabei sollte nicht nur über finanzielle Sicherheit nachgedacht werden, sondern auch über sozialpsychologische Aspekte, Gesundheit und Unterkünfte.

Usha Munshi, Mumbai

Deutschland Best Ager Deutschland

Altersarmut? Von wegen! Deutsche Senioren sind finanziell gut gerüstet, zufrieden und jung wie nie. Noch ist die Rente sicher.

➔ Deutschland steckt in den besten Jahren, in den „goldenen Jahren einer gereiften Volkswirtschaft“, wie Bevölkerungsforscher Reiner Klingholz sie nennt. Noch zehre das Land von der demografischen Dividende der geburtenstarken Jahrgänge aus den 1960er-Jahren, die fest im Berufsleben stehen, erklärt der Leiter des Berlin-Instituts für Bevölkerung und Entwicklung. Die Babyboomer treiben die Wirtschaft voran. Gleichzeitig sinken die öffentlichen und privaten Ausgaben für die immer kleiner werdenden Nachwuchsjahrgänge.

Doch schon bald werden sich die Kinder der Sechzigerjahre zur Ruhe setzen. 2026 erreichen die ersten von ihnen die gesetzliche

Regelaltersgrenze, die seit 2012 schrittweise von 65 auf 67 Jahre angehoben wird. In der Realität halten wenige so lange durch: Wer 2013 in Rente ging, war im Schnitt erst 62 Jahre alt – und hatte statistisch betrachtet noch mehr als 20 Lebensjahre vor sich. Viele Senioren starten im Rentenalter in einen neuen, aktiven Lebensabschnitt. Laut einer Studie der Generali-Versicherung fühlen sie sich im Schnitt fast zehn Jahre jünger. Sie treiben Sport, treffen Freunde, engagieren sich ehrenamtlich und bilden sich weiter. Ihre Selbstständigkeit bewahren sich die jung gebliebenen Rentner so lange wie möglich: Fast jeder zweite lebt in den eigenen vier Wänden, entweder allein oder mit dem Lebenspartner zusammen.

Eine längere Lebenserwartung bedeutet im Umkehrschluss auch eine längere Rentenbezugszeit. Dem gesetzlichen Rentensystem, in dem die Beiträge unmittelbar auf die Leistungsempfänger umgelegt werden, steht ein Kraftakt bevor. Statistisch betrachtet finanzieren heute 100 Personen im erwerbsfähigen Alter etwa 35 Menschen im Rentenalter – im Jahr 2045 wird das Verhältnis 100 zu 55 betragen. Jeder dritte Bundesbürger wird dann bereits seinen 60. Geburtstag gefeiert haben. Finanzexperte Bernd Raffelhüschen von der Universität Freiburg fordert, das Rentenalter an die steigende Lebenserwartung zu knüpfen und weiter anzuheben. Eine Frage der Gerechtigkeit, meint Raffelhüschen und sagt in einem Interview mit dem „Mannheimer

Morgen“: „Wer länger lebt, kann doch nicht erwarten, dass er jeden Tag, den er länger lebt, vollständig in Rente verbringen kann.“

Dafür müsse zunächst ein Umdenken in der Personalpolitik vieler Unternehmen stattfinden. Altersdiskriminierung ist in Deutschland per Gesetz verboten, und doch berichtet die Antidiskriminierungsstelle des Bundes, dass jeder fünfte Deutsche schon einmal wegen seines Alters benachteiligt wurde. Anträge für Kreditkarten und private Krankenversicherungen werden ab einem bestimmten Alter abgelehnt, je nach Bundesland müssen Hochschulprofessoren mit 65 in Rente gehen, und verbeamtet wird nur, wer unter 45 ist. Besonders betroffen von Altersdiskriminierung sind Senioren auf Arbeitssuche. Sie finden sehr viel schwerer eine neue Beschäftigung als Jüngere. Dabei berichten Unternehmen, die über 50-Jährige einstellten, laut einer Studie des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung mehrheitlich von positiven Erfahrungen. Sie schätzten vor allem die lange Berufserfahrung.

Um ihre Finanzen muss sich die Mehrzahl der heutigen Rentner keine Sorgen machen. Im Durchschnitt hat jeder ein Nettomonatseinkommen von rund 1.900 € zur Verfügung. Schlecht sieht es aber für die aus, die sehr niedrige Einkommen hatten oder nur für wenige Jahre in ihre Altersversorgung einbezahlt haben – ihre Rente ist entsprechend niedrig und liegt manchmal unter dem Sozialhilfeniveau. Deshalb wird die Einführung einer Mindestrente diskutiert.
Britta Scholz, Bargtheide bei Hamburg

Brasilien Ein junges Land wird älter

Rente mit 55 und zum halben Preis ins Fußballstadion – das hört sich nach einem Paradies für Senioren an. Doch auch in Südamerika ändern sich die Zeiten.

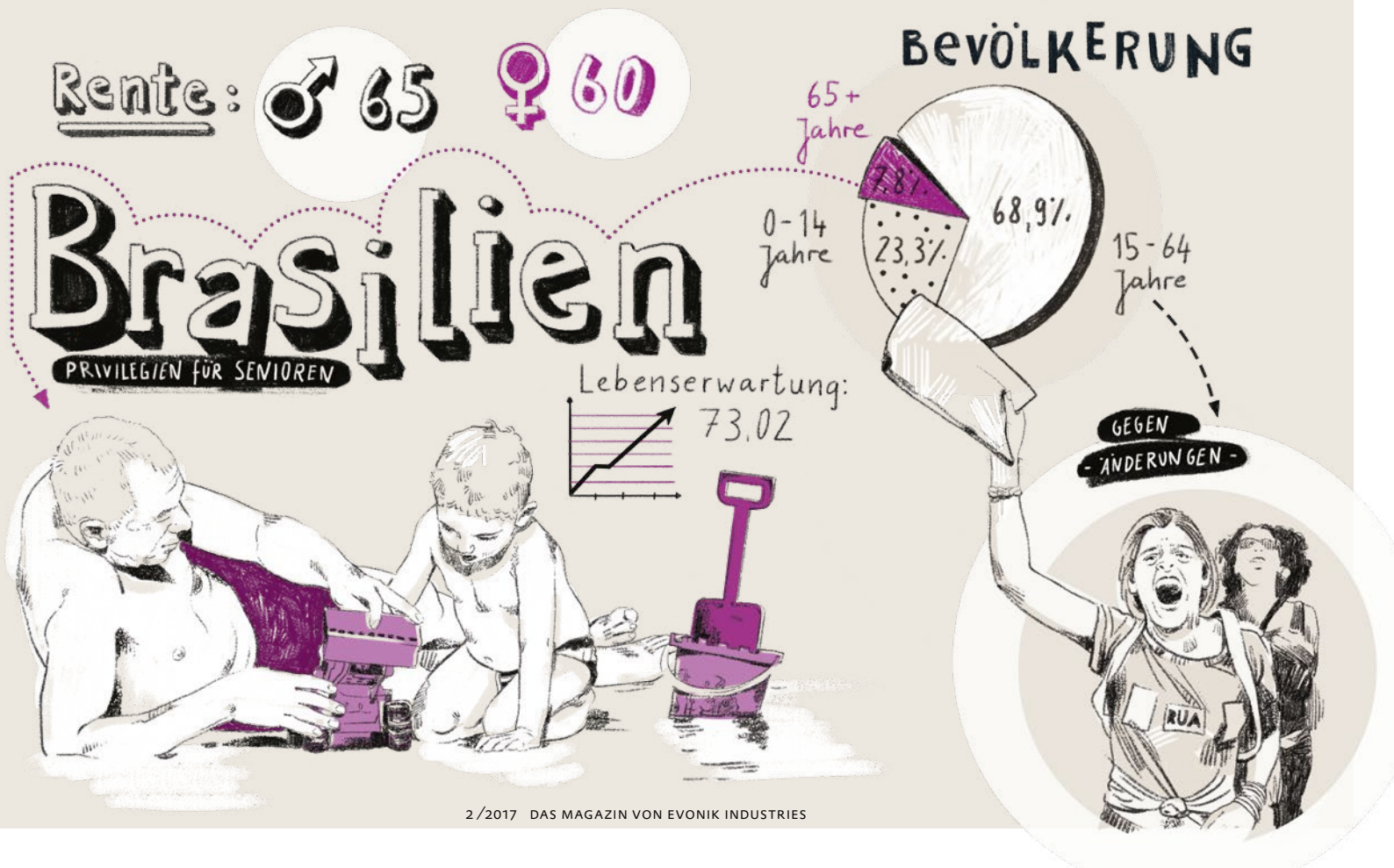
➔ Es ist eine an sich positive Entwicklung, die Brasilien verändert: Familien mit um die zehn Kindern werden seltener – die Geburtenrate sinkt, und die Lebenserwartung steigt. Beides sind Folgen der Sozialreformen der vergangenen Jahre. Trotz weiterhin gravierender Probleme haben sie die Gesundheitsversorgung verbessert und das Bildungsniveau erhöht. Noch sind Senioren eine Minderheit, doch 2055 wird hier die Zahl der über 60-Jährigen die der Menschen unter 29 Jahren übersteigen.

Zum brasilianischen Rentensystem leisten Arbeitnehmer, Arbeitgeber und der Staat Beiträge. Derzeit gibt es zwei Modelle: Wahlweise kann man ab einem bestimmten Alter in Rente gehen oder nach einer bestimmten Zahl von Beitragsjahren. Das Alter liegt bei 60 Jahren für Frauen und bei 65 Jahren für Männer. In ländlichen Gebieten haben viele Frauen schon mit 55 Jahren das Recht, in Rente zu gehen (Männer: 60 Jahre). Für alle gilt: Um Anspruch darauf zu haben, muss man in seinem Leben mindestens fünfzehn Jahre gearbeitet haben. Alternativ kann man aber bereits früher aus dem Arbeitsleben ausscheiden, Frauen nach 30 Beitragsjahren (Männer: nach 35 Jahren). Wer also

früh angefangen hat zu arbeiten, darf schon mit 50 oder 55 Jahren in Rente gehen. An Werktagen sind Brasiliens Strände bevölkert von noch überhaupt nicht greis aussehenden Rentnerinnen und Rentnern. Doch auch heute schon arbeiten 42 Prozent der Rentner weiter, zumindest in Teilzeit, um die niedrigen Renten aufzubessern. Und das, obwohl die Familie in Brasilien sehr hochgehalten wird – Angehörige finanziell zu unterstützen gilt als selbstverständlich. Doch wenn die Jungen niedrige Einkommen haben oder ihren Job verlieren, fehlen ihnen die Mittel, um den Eltern im Alter etwas abzugeben.

Jetzt will die Regierung die Verfassung ändern: Rente erst mit 65 – und nach mindestens 40 Beitragsjahren. „Das ist ein Rückschritt und nimmt den Bürgern Rechte, die sie errungen haben“, sagt Eduardo Fagnani, Wirtschaftsprofessor an der Universität Campinas im Bundesstaat São Paulo. Zehntausende Brasilianer sind in den vergangenen Monaten gegen die geplante Änderung auf die Straße gegangen. Sie wollen einen Status quo verteidigen, der bisher den Senioren viele gesetzlich garantierte Vergünstigungen bringt. Wer 60 oder älter ist, muss sich in Supermärkten, bei der Post und in Banken nicht in die langen Schlangen der gewöhnlichen Kunden einreihen – für diese Altersgruppe gibt es spezielle Kassen und Schalter. Zudem zahlt sie generell nur den halben Eintrittspreis, ob fürs Kino oder ins Fußballstadion. Und ab dem 65. Lebensjahr fährt man in öffentlichen Verkehrsmitteln gratis.

Beatriz Miranda, Rio de Janeiro



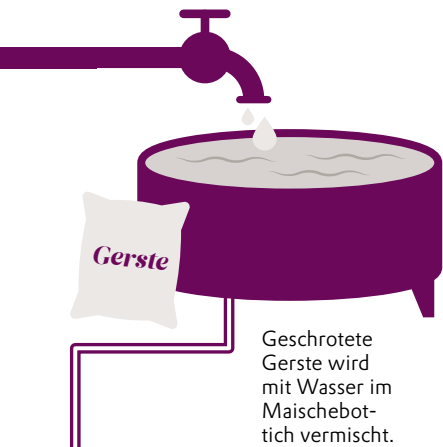
Facts + Figures

Maltwhisky – eine Frage der Reife

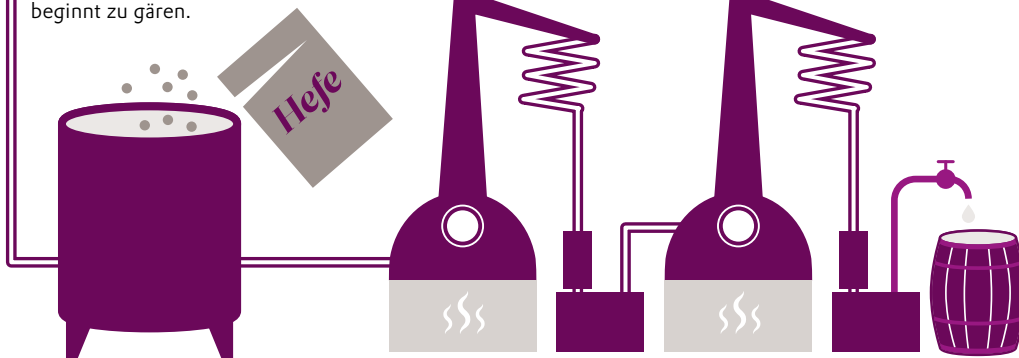
Das Rezept ist simpel:

Gerste, Hefe und Wasser sind die Zutaten für jeden Maltwhisky. Das Getreide wird gemischt, getrocknet und gemahlen, anschließend zwei- bis dreimal in kupfernen Brennblasen gebrannt und als sogenannter New Spirit in Fässer abgefüllt. Dort reift der Whisky mindestens drei Jahre, meist aber länger. In dieser Zeit „arbeiten“ im Innern des

Fasses mehr als 800 chemische Bestandteile am Geschmack des Destillats. Es kommt zu unzähligen Reaktionen zwischen Destillat, Holz und Sauerstoff aus der Umgebung. Je länger das Destillat im Fass bleibt, desto höher ist die Konzentration an aromaträgenden phenolischen Verbindungen und desto komplexer wird der Whisky in Geschmack, Duft und Farbe.



Die im Maischebottich entstandene Flüssigkeit wird mit Hefe vermischt und beginnt zu gären.



Was während der Fassreifung passiert

Der Alkohol löst die Aromaträger aus dem Holz.

Whisky schmeckt mitunter fruchtig, blumig, nach Kokos oder Vanille, torfig, salzig oder süß. 60 bis 80 Prozent der Geschmacksbestandteile werden dem Holz zugesprochen. Hinzu kommen Tannine (Gerbstoffe) und Aromen aus vorherigen Füllungen, etwa Rotwein, Sherry oder Rum – für die besondere Note wird Whisky häufig in gebrauchten Fässern gelagert. Über 300 flüchtige chemische Substanzen sind verantwortlich für eine Vielzahl an Geschmacksvarianten.

Verdunstung

Holz ist porös: Als sogenannter Angel's Share (Schluck für die Engel) verdunsten jedes Jahr 0,5 bis 2 Prozent des Whiskys in den Lagerhäusern. Der Grad der Verdunstung hängt auch von der Umgebung ab. Je feuchter das Klima, desto geringer die Alkoholverdunstung.

Scharfer Geschmack verschwindet.

New Spirit schmeckt scharf und metallisch. Mit zunehmender Reife im Fass wird dieser ungewollte Geschmack abgebaut. Das geschieht durch eine Kohleschicht im Innern des Fasses, die zuvor durch Auskohlen erzeugt wurde.

Oxidation im Headspace

So heißt der Raum zwischen Fassdeckel und dem Destillat. Je mehr Whisky im Laufe der Zeit verdunstet, desto größer wird der Headspace und desto intensiver die Oxidation.

Je älter, desto dunkler Neben Aroma- werden auch Farbstoffe aus dem Holz gelöst, die den Whisky im Laufe der Jahre dunkeln lassen.



3.200.000

Menschen, die über 100 Jahre alt sind, werden laut Vereinten Nationen im Jahr 2050 auf der Erde leben. Zum Vergleich: Im Jahr 2011 waren es gerade mal 316.600.

3 FRAGEN AN

Elissa Epel

»Normaler Stress lässt uns nicht altern«



1 Was sind Telomere, und wie beeinflussen sie unser Altern?

Telomere sind die Schutzkappen der Chromosomen. Jedes Mal, wenn sich eine Zelle teilt, verkürzen sie sich, und wenn sie zu kurz werden, altert oder stirbt die Zelle.

altern lässt, sondern der toxische Stress. Unser Verstand beeinflusst, wie schnell unsere Zellen altern. Menschen, die mit ihrem Leben nicht zufrieden sind, haben kürzere Telomere.

2 Was kann man tun, um die Verkürzung der Telomere zu verhindern?

Neben Ernährung und Schlaf sind positive soziale Bindungen wichtig. Gute Beziehungen, vor allem zu unserem Lebenspartner, helfen. Paare, die lange zusammen sind, haben längere Telomere. Hilfreich ist es auch, möglichst täglich Körper und Geist zu stärken. Zehn Minuten Meditation oder Qigong können reichen.

Elissa Epel

Die studierte Psychologin hat mit Nobelpreisträgerin Elizabeth Blackburn das Buch „Die Entschlüsselung des Alterns“ (Ullstein) geschrieben, in dem die beiden den „Telomer-Effekt“ beschreiben.

3 Welche Rolle spielt der Stress beim Altern?

Es ist nicht der normale Stress, der uns

Das Geheimnis
junger Haut
– isländische
Forscher sind ihm
auf der Spur.

FOREVER YOUNG?

Haben isländische Forscher das Geheimnis ewiger Jugendlichkeit entdeckt? Leider nein – aber ihr Serum verspricht zumindest, die Haut länger jung aussehen zu lassen.

Das EGF-Serum wird aus Gerste hergestellt.

Der handgeschriebene Zugangscodex zum Jungbrunnen prangt im Besprechungszimmer der Zentrale der isländischen Firma Sif Cosmetics. Bis die Formel endlich aufging, haben drei Molekularbiologen fünf Jahre lang getüftelt. Ihre Ausgangslage war die Entdeckung von Wachstumsfaktoren, die 1986 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet worden war. Daraus entwickelten sie ein Verfahren, um aus Gerste den menschlichen Wachstumsfaktor EGF (Epidermal Growth Factor) herzustellen, einen Botenstoff, der die Zellerneuerung ankurbelt. Die Wissenschaftler luden dafür das entsprechende Protein von der frei zugänglichen Gendatenbank herunter und übersetzten es so lange, bis es vom Getreide verstanden, akzeptiert und reproduziert

wurde. Die Gerste, die in 3.000 Jahre alter Vulkanerde steckt, produziert den Botenstoff. Rund 700 Samen werden benötigt, um ein 15-Milliliter-Fläschchen zu füllen, das im Handel etwa 140 € kostet. Neben dem hautstraffenden EGF werden dem Produkt lediglich sechs weitere Inhaltsstoffe beigemischt; bei der Konkurrenz sind es oft über 100.

Kein Wundermittel – aber wirksam. Untersuchungen haben die Wirksamkeit des Elixiers bestätigt, das unter dem Label Bioeffect verkauft wird. So testete Martina Kerscher, Professorin für Kosmetikwissenschaft in Hamburg, das Bioeffect-EGF-Serum in einer unabhängigen Studie. Das Ergebnis: Die Hautdicke erhöhte sich innerhalb von acht Wochen um mehr als 60 Prozent, die Hautdicke um mehr als 30 Prozent.

Auch Ronald L. Moy, Dermatologe und Professor an der UCLA, konnte sich vom Effekt in einer ähnlichen Untersuchung überzeugen. Sein Resümee: „Das Produkt lieferte die besten Resultate, die ich in meiner 30-jährigen Praxis jemals nach einer äußerlichen Behandlung erzielt habe. Das Serum steht ganz klar in Konkurrenz zu Hautstraffungsmethoden wie Laserbehandlungen.“ Ein Wundermittel ist es dennoch nicht. Denn, so meint etwa Christina Ili, Fachärztin aus Karlsruhe: „Anti-Aging-Produkte können lediglich dafür sorgen, dass die Haut ‚besser‘ altert, die Hautalterung aufhalten können sie nicht.“ Beim Verbraucher kommt das Serum bestens an: Im Pariser Nobelkaufhaus Colette etwa ist es das meistverkaufte Pflegeprodukt im Sortiment.

5

Pflanzen für

junge Haut

1
Aloe vera wird in unzähligen Anti-Aging-Produkten verarbeitet.

2
Frauenmantel soll, als Tee getrunken, für jüngere Haut sorgen.

3
Die Blütenessenz der Golden Champa (Himalaja) soll revitalisierende Effekte haben.

4
Engelwurz aus China wird von vielen Beautyfirmen verwendet.

5
Safran enthält antioxidative Wirkstoffe – gut für junge Haut.

TIERLEBEN

Über kurz oder lang



Circa 30 Minuten
Diese Fliege heißt *Dolania americana*, wird bei Sonnenuntergang geboren, paart sich – und stirbt.



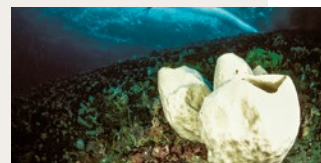
Circa 12 Jahre
Der Golden Retriever gehört zu den beliebtesten Familienhunden, manche Tiere werden sogar 15 Jahre alt.



Circa 65 Jahre
Afrikanische Elefanten gehören zu den Big Five – Großwildjäger sind eine große Gefahr für die Lebenserwartung der Dickhäuter.



Mehr als 100 Jahre
Es soll sogar Galapagos-Riesenschildkröten gegeben haben, die weit über 200 Jahre alt wurden.



Circa 10.000 Jahre
Die Riesenschwämme der Art *Anoxycalex joubini* leben am Meeresgrund der antarktischen Ozeangebiete.



ATTRAKTION ALTER

In der ländlichen Gegend Bama in Südchina leben viele Bewohner länger als 100 Jahre. Jetzt ziehen Menschen aus der ganzen Welt dorthin, weil sie sich davon Heilung erhoffen.



Huang Majian, 105, ist für Touristen eine Sehenswürdigkeit. Bei den vielen Fotos kann sie sich ein Gähnen nicht verkneifen.



Die 105-Jährige hält einen roten Briefumschlag voller Geldscheine in der Hand und hebt ihren Daumen. Als die Kamera klickt, muss sie gähnen. Doch dann lächelt sie und sagt zu dem Besucher: „Lassen Sie uns noch ein gemeinsames Foto machen!“ Der Fotograf achtet darauf, dass das Flachrelief im Hintergrund mit dem Schriftzeichen für „langes Leben“ gut zu sehen ist. Er ist der Enkel der Alten. Für Fotos mit ihr zahlen die Touristen Geld, das sie, wie es in China Tradition ist, in einem „Hongbao“, einem roten Umschlag, überreichen.

Huang Majian ist die Jüngste unter den drei offiziell anerkannten Hundertjährigen im Dorf Bapan. Es gehört zum Landkreis Bama in der südchinesischen Provinz Guangxi. Seit Jahrhunderten ist die Gegend dafür bekannt, dass ihre Bewohner besonders alt werden. Die örtlichen regierungsseigenen Medien sprechen von 81 Hundertjährigen unter den 300.000 Einwohnern des Landkreises.

König der chinesischen Medizin

Als Huang Majian geboren wurde, war gerade der letzte Kaiser von China gestürzt worden. Von ihrem abgelegenen Dorf aus erlebte sie den Zerfall des Landes, die Invasion der Japaner, den Bürgerkrieg, Maos Kulturrevolution, Deng Xiaopings wirtschaftliche Reformen, Chinas Boom ab den 1990er-Jahren und die Rückkehr des Landes auf die Weltbühne. Doch dramatisch wurde ihr Leben ab dem hundertsten Geburtstag. Denn seither steht ihr Name auf einem roten Sprachband am Eingang des Dorfs, unter dem lärmende Touristenhorden einziehen.

„An was in Ihrem Leben erinnern Sie sich am liebsten?“, frage ich die 113-jährige Huang Makun, die älteste Bewohnerin des Dorfs, die so abgelegen wohnt, dass die Touristen meist nicht bis zu ihr durchkommen. Ihre Augen leuchten auf. „Volkslieder singen mit meinem Geliebten, als ich jung war“, murmelt sie in ihrem örtlichen Dialekt, den man Yao nennt. Mandarin hat sie nie gelernt.

Im elften Stock des Hotels, das natürlich „Langes Leben“ heißt, weckt mich morgens früh das Piepen der Kräne von der Baustelle nebenan, dort wird das nächste Hotel hochgezogen. Der universelle Wunsch nach Unsterblichkeit führt dazu, dass dieses Dorf der Langlebigen Touristen, Kranke und Senioren anzieht, die sich vom Aufenthalt eine Verlängerung ihres eigenen Lebens erhoffen. Das lange Leben ist hier zum wichtigsten Wirtschaftszweig geworden. Das Wort „langes Leben“ ist auf die Gullydeckel gegossen, in die Keramikfliesen von Hauswänden eingeritzt und steht auch auf den Masten der Straßenlaternen.

Überall hängen Bilder von Hundertjährigen. Auf der Plakatwand vor einer Neubausiedlung bewirbt ein eleganter alter Mann mit weißem Bart Eigentumswohnungen. Im gerade eröffneten „Museum für langes Leben“ hängen Porträtfotos alter Einwohner an den Wänden. Dazwischen prangt ein Bild von Sun Simiao, bekannt als „König der chinesischen Medizin“, der im sechsten und siebten Jahrhundert nach Christi Geburt lebte und schon damals 101 Jahre alt wurde, nach manchen Quellen sogar 141 Jahre alt. Er schrieb das Buch „Verschreibungen, die tausend Goldstücke wert sind“, das Rezepte für gesunde Getränke ebenso enthält wie Ratschläge zur Sexualität.

Mineralien im Wasser

Vor einem Jahrzehnt begann die Lokalregierung hier, den Wirtschaftszweig langes Leben zu entwickeln. Inzwischen besuchen jedes Jahr mehrere Millionen →

Der Weg ist das Ziel:
Diese Rentner sind
mit dem Fahrrad ins
Altendorf gefahren.



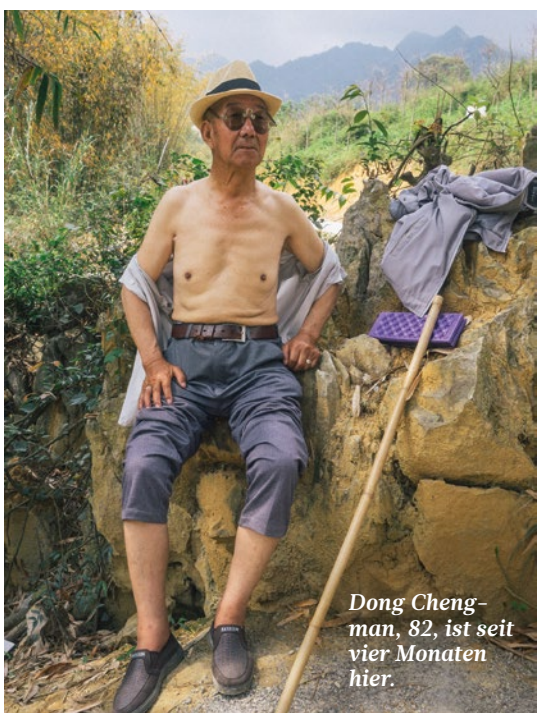
Tradition: Hinter-
bliebene bringen den
Toten Papierblumen
und Schnaps.



Neubauten für
Neubürger, die
hier alt werden
wollen.



Huang Majia,
99, verkauft
Essen an
Touristen.



Dong Cheng-
man, 82, ist seit
vier Monaten
hier.



Bilder von
Hundert-
jährigen im
„Museum
für langes
Leben“

→ Gesundheitstouristen die Bama-Gegend. Einige der Besucher kommen in Reisegruppen. Sie springen schnell aus dem Bus, drängen sich in das Haus eines Hundertjährigen und kaufen im Souvenirladen Cannabis-Öl, eine örtliche Delikatesse, die angeblich zum täglichen Speiseplan der Hundertjährigen gehört. Fragt man diese selbst, verraten sie, dass sie das selbst gar nicht einnehmen, das sei nur eine Behauptung zur Verkaufsförderung. Andere Besucher bleiben für Monate, sogar Jahre. Sie hoffen, dass in diesem Dorf ihr zweites Leben beginnt. Die meisten wohnen in dem Ort Poyue, einst ein Dorf mit ein paar Hundert Einwohnern, jetzt Heim von an die 150.000 Altersmigranten.

„Im April beginnt die Nebensaison, einige Leute aus dem Nordosten gehen nach Hause, weil es dann dort wärmer wird“, sagt Dong Chengman, ein 82-jähriger Bauer, der eine altmodische Brille trägt. Er wohnt hier seit vier Monaten. Sein Freund Dong Haiyan, der gerade zum zweiten Mal am Herz operiert wurde, hat sich entschieden, länger zu bleiben.

Beide kommen aus der nordwestchinesischen Provinz Qinghai. Ich treffe sie an der Höhle Baimo – das heißt übersetzt „100 Teufel“. „Jeden Tag wandern wir zu dieser Höhle und setzen uns ein bisschen hin. Für mich ist es Urlaub, aber für ihn ist es ein Sanatorium“, sagt Dong Chengman.

Auf dem anderthalb Kilometer langen Weg von Poyue zur Höhle betätigen sich Menschen, die ein langes Leben suchen, auf unterschiedlichste Weise. Zwei Pekinger spielen zusammen Saxofon. Der eine arbeitet als IT-Unternehmer, bezeichnet sich selbst als „Smogflüchtling“. Der andere ist ein führender Militär, der schon mehrere Schlaganfälle erlitten hat. Eine ganz in Weiß gekleidete Frau ruft in die Berge und lauscht dem Echo. Ein Mann aus der Metropole Chongqing fischt.

Mittlerweile kommen Menschen nicht nur aus China, sondern auch aus anderen Ländern. Kingso Monago ist ein Kaufmann aus England, er spielt in einem Bambushain auf seinem Handy. Er verbringt hier seinen Urlaub und sagt, die magischen Geschichten, die ihm hier erzählt werden, würden ihn verwirren.

Ein 89-Jähriger aus Singapur zieht in einem Overall aus Jeansstoff durch die Straßen, die Hände in den Taschen. „Als ich vor sieben Jahren kam, konnte ich kaum gehen“, sagt er. „Aber nun ist mein Diabetes verschwunden, und ich bin gesund.“ Herr Chen möchte seinen Vornamen nicht nennen, Grund: „Ich verschweige meinen Ärzten in Singapur und Hongkong, dass ich hier lebe, sie würden mich auslachen.“ Doch die Mineralien im Wasser hier und die „geomagnetischen Felder“ würden wirken. „Jedes Mal, wenn ich nach Singapur gehe, rufen mich die 100 Teufel zurück“, sagt Chen, wobei er auf den Namen der Höhle anspielt.

Wissenschaftler erforschen das Phänomen

Nicht allen Einheimischen gefällt der Ruhm ihrer Gegend. Huang Majia ist 99 Jahre alt, also auch ein Beispiel für die hohe Lebenserwartung hier. Sie profitiert unmittelbar von den Touristen, denn sie verkauft am Eingang der Höhle Gurken und Süßkartoffeln. Doch sie sagt: „Wir waren ein ruhiger und unberührter Ort, niemand warf Müll auf den Boden, niemand erkrankte.“ Ihrer Meinung nach zerstören die Einwanderer und Touristen genau das, weshalb sie kommen: „In der nächsten Generation wird es hier keine Hundertjährigen mehr geben.“

Es kann gut sein, dass sie mit ihrer Einschätzung recht behalten wird. Yang Ze, stellvertretender Direktor des Instituts für Gerontologie am Beijing Hospital,

erforscht das Phänomen Bama seit zehn Jahren. Zusammen mit seinen Mitarbeitern ist er immer wieder hierhergereist. Sie führten tief gehende Interviews mit 212 über 90-Jährigen, befragten sie zu ihrem Lebensstil, ihrer Ernährung und ihrer Familiengeschichte. Das überraschende Ergebnis: Der Hauptgrund für das lange Leben liegt hier in der natürlichen Selektion. Die Gegend ist abgelegen und reich an Bergen. Früher brauchte man drei Tage, um dorthin zu kommen.

„Unter harten Bedingungen und ohne medizinische Versorgung starben die Schwachen aus, während diejenigen mit guten Genen überlebten“, sagt der Wissenschaftler. Er bestreitet nicht den Einfluss einer günstigen natürlichen Umgebung, der Wälder, der Ionen in der Luft, der Mineralien im Wasser und des Sonnenscheins mit weniger Ultraviolettstrahlung als anderswo. „Aber ich glaube, dass die Rolle dieser Faktoren überschätzt wird.“ Und kommt zum gleichen Schluss wie die Gurkenhändlerin: „Wenn Touristen in Scharen hierherströmen, wird das Phänomen bald verschwinden.“

In Bama haben die Dorfverwaltungen jetzt Schilder aufgestellt, die Bauern den Anbau von Früchten verbieten, da die Felder als Baugrund für Luxushotels verpachtet wurden. Das Hämmern und Bohren stört die Ruhe des einstigen Idylls. In Bapan sind im vorigen Jahr fünf der bis dahin acht Hundertjährigen gestorben. ●



Zhu Yinghao arbeitet für National Geographic und GO, stammt aus einer chinesischen Arztfamilie. Zu Hause wurde oft darüber gesprochen, wie man ein langes Leben erreicht.

Dörfer der Hundertjährigen

Bama in China ist einer von mehreren Orten mit überdurchschnittlich vielen Hundertjährigen. All diese ländlichen Gebiete haben gemeinsam: Sie liegen weit abgelegen und hatten bis vor Kurzem wenig Austausch mit der Außenwelt.

Vilcabamba (Ecuador)

Ein Tal im südlichen Ecuador. Als Faktoren werden genannt: Das Trinkwasser aus den Flüssen Yamburara und Chamba ist voll an wertvollen Mineralstoffen, und die Dorfbewohner essen vor allem Nahrungsmittel, die sie selbst geerntet haben, ohne Pestizide oder sonstige Zusatzstoffe.

Ogimi (Japan)

Das Dorf im Norden der süd-japanischen Inselgruppe Okinawa liegt weitab vom hektischen Leben in den Metropolen. Auf 3.200 Einwohner kommen in Ogimi 13 Frauen, die über 100 Jahre alt sind. Die Ernährungsweise soll dem traditionellen Prinzip „Hara hachi bu“ folgen: Man hört mit dem Essen auf, wenn

der Magen ungefähr zu 80 Prozent gefüllt ist.

Ikaria (Griechenland)

Auf der kargen griechischen Insel ist der Anteil der über 90-Jährigen zehnmal so hoch wie im europäischen Durchschnitt. Die Schluchten und Berge verlangen den Einwohnern einiges ab und halten sie auch im Alter noch fit. Zum Entspannen trinken Einheimische einen traditionellen Tee aus Kräutern, deren hoher Gehalt an Antioxidantien stressmindernd wirken soll.

Nicoya-Halbinsel (Costa Rica)

Auf der Halbinsel werden die meisten Einwohner älter als 90 Jahre. Das Trinkwasser hat einen besonders hohen Anteil an Kalzium

und Magnesium. Dieses „harte Wasser“ soll Herzkrankheiten vorbeugen und den Knochenbau fördern.

Campodimele (Italien)

Volle 30 Jahre älter als der Durchschnittsitaliener werden die Menschen in dem kleinen Bauerndorf im Mittelgebirge der Region Latium. Von den 800 Bewohnern sind 42 über 90 Jahre alt, und einige zählen bereits 100 Jahre. Die Bewohner bauen ihre Nahrung selbst an. Es kommt nur wenig Fleisch auf den Teller, stattdessen viel Gemüse und selbst gebackenes Brot aus Maismehl. Der Verzehr von Speisen, die mit Olivenöl gebraten werden, soll zusätzlich das Risiko für Herz- und Gefäßkrankungen mindern.

»»Wie weit lässt sich das Leben verlängern?««

Altersforscher Karl Lenhard Rudolph über Folgen der Evolution



Was passiert mit dem Menschen im Alter? Warum werden wir alt und sterben?

In Millionen Jahren der Evolution sind die meisten Lebewesen so programmiert worden, dass sie den Höhepunkt ihrer Leistungsfähigkeit im fortpflanzungsfähigen Alter erreichen. Nach der Fortpflanzung und dem Aufzug der nächsten Generation hat der Organismus seine Aufgabe erfüllt. Das gilt auch für den Menschen: Unser Hard Drive, also unsere Gene und die Art, wie sie miteinander verschaltet sind, erreicht seine optimale Fitness mit 25 bis 40 Lebensjahren. Was danach passiert, ist der Evolution ziemlich egal (bis auf einen geringen evolutionären Nutzen der Großeltern-generation bei der Aufzucht der Enkelgeneration). Nach dem Reproduktionsalter setzt das Altern ein. Die Nervenzellen im Gehirn verlieren ihre Plastizität und bilden keine Synapsen, die Stammzellen hören auf, sich zu teilen, und die Regenerationsfähigkeit von Organen lässt nach. Gleichzeitig nimmt die Zahl der Mutationen und Defekte zu, Proteine verklumpen, toxische Stoffe sorgen für einen chronischen Entzündungszustand in fast allem Gewebe. Wenn dieser Funktionsverlust von Zellen und Organen einsetzt, beginnt das Altern.

Was passiert mit den geistigen Fähigkeiten?

Die geistige Entwicklung folgt auch diesem Muster, aber nicht ganz so deutlich. Der alternde Mensch erlebt einen Verlust an Kreativität, aber gleichzeitig einen Gewinn an Erfahrung. Es gibt Künstler, die erst im hohen Alter ihre hervorragenden Werke geschrieben oder komponiert haben. Im Allgemeinen gilt aber auch hier: Im Alter geht die Fähigkeit zurück, Neues zu erlernen, das Gedächtnis lässt nach.

Die Menschen werden dennoch immer älter. Anfang April ist die Italienerin Emma Morano mit 117 Jahren gestorben. Wo sind die Grenzen der Langlebigkeit?

Ich denke, es gibt eine biologische Grenze für die Lebenserwartung, die bei 100, maximal 120 Jahren liegt. Lassen wir uns nicht von der Tatsache täuschen, dass sich die mittlere Lebenserwartung in Deutschland in den letzten 200 Jahren von Mitte 40 auf Mitte 80 verdoppelt hat und bis 2035 wahrscheinlich auf 90 Jahre ansteigen wird. Das liegt vor allem daran, dass Erkrankungen früher erkannt und besser therapiert werden und dass die Menschen gesünder leben. Sie ernähren sich besser, haben bessere Arbeits- und Wohnbedingungen. Dadurch werden die Alterungsprozesse verlangsamt.

Die Alterung als solche ist dadurch aber nicht gestoppt. Das von der Evolution gestartete Programm, das die Funktionsfähigkeit unserer Systeme nach der Fortpflanzung zurückfährt, lässt sich nicht so leicht aushebeln.

Es gibt Gegenden, in denen die Menschen länger leben (siehe unsere Reportage ab Seite 46). Woran liegt das? Können wir uns dort etwas abgucken?

Die Ernährung und die Lebensweise sind ohne Zweifel förderlich für gesundes Altern. Das Olivenöl in der mediterranen Diät oder der Fischverzehr in Japan können sich positiv auch auf die Lebensspanne auswirken. Auch wissen wir, dass Stress und Übergewicht das biologische Altern beschleunigen. Bewegung und Sport dagegen wirken sich positiv aus. Was also wichtig ist: Während wir an unserem Erbgut nicht viel ändern können, können wir unsere Gewohnheiten anpassen, um gesünder zu altern.



Karl Lenhard Rudolph ist Professor und wissenschaftlicher Direktor des Leibniz-Instituts für Altersforschung in Jena.

Es heißt manchmal: Wer hungert, lebt länger. Ist das wirklich so?

Die Verminderung der Nahrungszufuhr führt bei verschiedenen Organismen zur Verlängerung der Lebensspanne und zur Verbesserung der Gesundheit. Das wurde zuerst an Fliegen und Würmern gezeigt, inzwischen aber auch bei Mäusen und Affen festgestellt. Es ist nicht nur die Verminderung des Stoffwechsels, die das Altern verlangsamt. Es gibt eine Menge protektiver Mechanismen, die durch Kalorienrestriktion aktiviert werden, wie die Autophagie. Dabei wird ein Prozess eingeleitet, bei dem die Zelle die geschädigten Proteine erkennt und verdaut. Diese Entschlackung wirkt sich positiv aus. Eine Minderung der Nahrungszufuhr hemmt allerdings die Bildung von Immunzellen – damit wird die Infektionsanfälligkeit erhöht.

Der japanische Stammzellenforscher Shinya Yamanaka hat im Labor bewiesen, dass man die Lebensuhr jeder Körperzelle auf Anfang, in das Embryonalstadium, zurückstellen kann. Für diese Re-Programmierung erhielt er 2012 den Nobelpreis für Medizin. Ist das nicht ein Weg, um das Altern zu besiegen?

Es gibt Forschungen an Mäusen, die tatsächlich zeigen, dass man mit



»Es gibt eine biologische Grenze, die bei 100, maximal 120 Jahren liegt.«

»Wir suchen nicht nach dem Schlüssel zur Unsterblichkeit, sondern nach besseren Therapien für Alterskrankheiten.«

→ Reprogrammierung das Gewebe verjüngen kann. Die Gefahr dabei ist, dass man nicht nur die Zellen reprogrammiert, die man erreichen will, sondern dass auch andere Zellen aktiviert werden, die nicht wieder zur Ruhe kommen und zu Krebsgeschwüren führen.

In Ihrer Forschung haben Sie versucht, die Teilungsfähigkeit der adulten Stammzellen zu verlängern und so das Regenerationspotenzial der Organe zu verbessern. Ist Ihnen das gelungen?

In Tierversuchen ist es möglich, den Erhalt bestimmter Organe zu verlängern, das Immunsystem zu stärken oder die Muskelkraft und Blutbildung im Alter zu verbessern. Damit können bestimmte altersbedingte Dysfunktionen und Krankheiten verzögert oder gar eliminiert werden. Ich sehe durchaus punktuelle Ansätze für eine Verbesserung der Gesundheit im Alter, aber keine Chance, die Alterung des ganzen Körpers zu stoppen. Dafür ist der Gesamtorganismus, mit den ganz verschiedenen Zelltypen und Organen, einfach nicht programmiert.

Die Wissenschaft wird den Tod also nicht überlisten?

Es kann keine unbegrenzte Lebensspanne geben, dafür hat die Evolution gesorgt und bestimmte Vorrichtungen entwickelt. Zum Beispiel die Telomere, die am Ende eines jeden Chromosoms sitzen und bei jeder Zellteilung kürzer werden. Wir können bestimmte Signale blockieren und Kontrollpunkte ausschalten – und so die Zellteilung etwas verlängern. Aber es gibt ein Limit. Sind die Telomere zu kurz, führt das zum genetischen Chaos und zum Zelltod.

Wenn man im Labor den Blutkreislauf einer alten und einer jungen Maus miteinander verbindet, wird die alte Maus stärker, schlauer und gesünder – ohne dass die junge einen Schaden nimmt. Kann junges Blut das Leben des Menschen verlängern?

Das Altern der Zellen wird offensichtlich nicht nur durch Prozesse in den Zellen verursacht, sondern auch durch Einflüsse aus deren Umgebung. Die Botenstoffe und Proteine im Blut tragen dazu bei, dass die Zelle richtig funktioniert. Das ist eine sehr wichtige Erkenntnis. Aber man weiß noch nicht genug, was bei der Parabiose,



Karl Lenhard Rudolph unterrichtet Molekulare Altersforschung an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

also der Verbindung zweier Organismen, genau passiert und welche Proteine oder Botenstoffe im Alter die Verschlechterung der Zellfunktion verursachen.

Einige US-Firmen verdienen aber schon viel Geld mit dem Verkauf von jungem Blut...

Man kann die Laborversuche an Mäusen nicht eins zu eins auf Menschen übertragen. Die Forschung steht dort noch sehr am Anfang.

Wissenschaftler am Kölner Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns haben gezeigt, dass ältere Killifische länger

leben, wenn sie mit dem Kot der jüngeren gefüttert werden. Können Fäkalientransplantationen auch das menschliche Leben verlängern?

Die Bakterien, die in uns und auf uns leben, haben einen großen Einfluss auf unsere Physiologie und auch auf das Altern. Sie interagieren mit unserem Körper, senden Botenstoffe, die in unseren Körper gelangen. Wir wissen, dass sich die Zusammensetzung der Bakterien im menschlichen Darm im Lauf des Lebens verändert – und wahrscheinlich geht dadurch die Regenerationsfähigkeit mancher Organe verloren. Wir bauen gerade eine Forschungsgruppe auf, die heraus-



Die Forschungsgruppe von Karl Lenhard Rudolph beschäftigt sich mit den Ursachen, Prozessen und Folgen der Stammzellalterung. Die Stammzellen des erwachsenen (adulten) Organismus sind für den lebenslangen Erhalt und die Regeneration der Gewebe und Organe des Körpers unerlässlich. Die molekularen Mechanismen, die dem Funktionsverlust der Stammzellen zugrunde liegen, sind derzeit noch weitgehend unbekannt.



Weitere Informationen über die Forschungsgruppe finden sich hier: www.leibniz-fli.de/de/forschung/forschungsgruppen/rudolph/



Andrzej Rybak nutzte für dieses Interview seine Schwägerin als Recherchequelle: Sie leitet das Labor für molekulare Grundlagen des Alterns am Institut für experimentelle Biologie in Warschau.

finden soll, welche Bakterien einen negativen und welche einen positiven Einfluss auf das Altern haben.

Google-Entwicklungschef Ray Kurzweil meint, dass wir in 30 Jahren in der Lage sein werden, das menschliche Gehirn downzuloaden, die Intelligenz eines jeden einzelnen Menschen und seine Denkweise zu digitalisieren. Wäre das eine Form der Unsterblichkeit?

Ich kann mir vorstellen, dass lernfähige Computer einen wichtigen Beitrag für die Entwicklung der Menschheit leisten – und auch in der Altersforschung Anwendung finden werden. Sie können durchaus

Lösungsmöglichkeiten aufzeigen, die der Mensch vielleicht übersehen hat. Aber ich kann mir nicht vorstellen, dass das menschliche Gehirn auf einem Computer nachempfunden werden kann. Das Individuum ist doch spontan, hat spontane Ideen und Eingebungen, die sehr stark von Interaktionen mit der Umgebung abhängen. Durch die künstliche Intelligenz wird kein Mensch unsterblich.

Kann man Menschen, die jetzt ihren Körper nach dem Tod kryokonservieren, also einfrieren lassen, irgendwann zum Leben erwecken?

Ich denke nicht, dass man diese Körper revitalisieren kann. Wir können heute einzelne Zellen und kleine Gewebepartien einfrieren, sodass sie keinen Schaden nehmen. Aber bei hochkomplexen Organismen geht sicher vieles kaputt. Die Aufgabe der Altersforschung ist meiner Ansicht nach nicht die Suche nach dem Schlüssel zur Unsterblichkeit, sondern nach Erkenntnissen, die eine bessere Therapie von Alterskrankheiten ermöglichen und die Gesundheitsspanne im Alter verlängern. Wenn die mittlere Lebenserwartung dann vielleicht auf 100 Jahre steigt, weil die Menschen länger gesund bleiben – umso besser.

»Leichtfüßig geschwebt«

In einem Alter, in dem andere in Rente gehen, startete Eveline Hall erst so richtig durch. Die ehemalige Tänzerin und Bühnendarstellerin lief mit Mitte 60 erstmals über den Catwalk, nahm wenig später ein Musikalbum auf und gab im vergangenen Jahr ihr Debüt in einem Kinofilm. Ein Gespräch mit dem 71-jährigen Topmodel über eine späte Weltkarriere, eiserne Disziplin und überflüssiges Botox.

Sie hatten mit 65 Jahren Ihren Durchbruch als Model. Wie kam's?

Über einen alten Bekannten, Ted Linow, einen ehemaligen Rollschuhprofi und inzwischen Inhaber einer Modelagentur. Als wir uns nach vielen Jahren zufällig trafen, meinte er nur: „Du siehst noch so aus wie früher, du gehörst auf den Laufsteg.“ Und dann überzeugte er den Designer Michael Michalsky, mich zu buchen.

Waren Sie sofort Feuer und Flamme, bei der Berliner Fashion Week in einer Reihe mit 16-Jährigen zu laufen?

Überhaupt nicht. Ich sagte: „Das kann ich nicht.“ Aber Ted hat mich überredet. Zwei Minuten vor dem Auftritt hatte ich Magenschmerzen, weil ich wusste: Ich kann nicht so laufen wie ein Teenager. Egal wie fit man ist: Der Gang verändert sich mit dem Alter.

Was haben Sie getan?

Ich habe in letzter Sekunde entschieden, meinen eigenen Walk zu machen. Ich bin nicht stocksteif und emotionslos gelaufen, sondern wie eine Tänzerin leichtfüßig über die Bühne geschwebt und habe mit dem Publikum geflirt. Am nächsten Tag war ich Thema in vielen Zeitungen, und die waren voll des Lobes.

Sie tragen Kleidergröße 34. Wie haben Sie diese Figur bis heute gehalten?

Durch Disziplin. Seit über 40 Jahren trainiere ich meinen Körper täglich bis zu zwei Stunden. Ich habe ein Programm dafür entwickelt, Ballettübungen, die jeden Muskel beanspruchen und die ich mit zwei Fünf-Kilo-Hanteln ausführe. Dabei höre

ich je eine Stunde französische und englische Nachrichten. Ich will die Sprachen nicht verlernen und auch geistig fit bleiben.

Sie konnten ja nicht ahnen, dass Sie im reifen Alter noch eine Modelkarriere starten würden. Woher haben Sie in all den Jahren die Motivation genommen, Ihr hartes Training durchzuziehen?

Es ist banal: Es war mein Geiz. Ich wollte weiterhin in meine tollen Kleider passen und hatte keine Lust, Geld für neue Garderobe auszugeben.

Trotz aller Fitness: Gibt es dennoch Stellen, an denen Sie erkennen, dass Sie keine 20 mehr sind?

Klar, im Gesicht sieht man das Alter.

Wie halten Sie den Alterungsprozess auf? Verwenden Sie teure Faltencremes?

Daran glaube ich nicht. Ich mache täglich ein Gesichts-Peeling aus Kaffeesatz, das fördert die Durchblutung, und ich verwende Honig als Maske. Dazu noch eine günstige Tagespflege, das war's.

Wäre Botox eine Option?

Nein, ich sehe keine Notwendigkeit dafür. Die Fotografen sind hingerissen von meinem Gesicht, so wie es ist. Als Kind litt ich unter meinem schmalen Gesicht. Heute sind markante Züge mein Erfolgsgarant. Ich fürchte das Älterwerden nicht, sondern nutze, was ich gerade wegen meines Alters zu bieten habe.

Sie haben eine Vorliebe für jüngere Männer. Hält das auch vital?

Möglich, das ist aber nicht der Grund. Ich bin eine sehr körperliche Frau; mit einem betagten Mann könnte ich nichts anfangen. Es sind ja nicht alle Sean Connery.

Haben Sie jemals geschummelt, was Ihr Geburtsjahr betrifft?

Ja, einmal. Bei einem Partner, der 15 Jahre jünger war als ich. Als er eine Familie gründen wollte, musste ich gestehen, dass ich bereits 48 war.

Man sagt ja immer: Man ist so alt, wie man sich fühlt. Wo liegt das gefühlte Alter bei Ihnen?

Bei 40. Ich hatte noch nie so viel Kraft wie jetzt, das macht mir manchmal Angst. Denn irgendwann wird der Zeitpunkt kommen, an dem ich mit einem Schlag das Alter spüren werde.

Was haben Sie bis dahin noch vor?

Aktuell arbeite ich an einem Album mit deutschen Liedtexten und freue mich auf weitere Filmrollen, am besten in internationalen Produktionen. Und: Ich will anfangen zu joggen. Ich möchte nicht, dass mir bei der Arbeit mal die Puste ausgeht. Erst werde ich die Straße hoch- und wieder runterlaufen. Und danach jeden Tag ein Stück weiter.

Interview: Marion Genetti

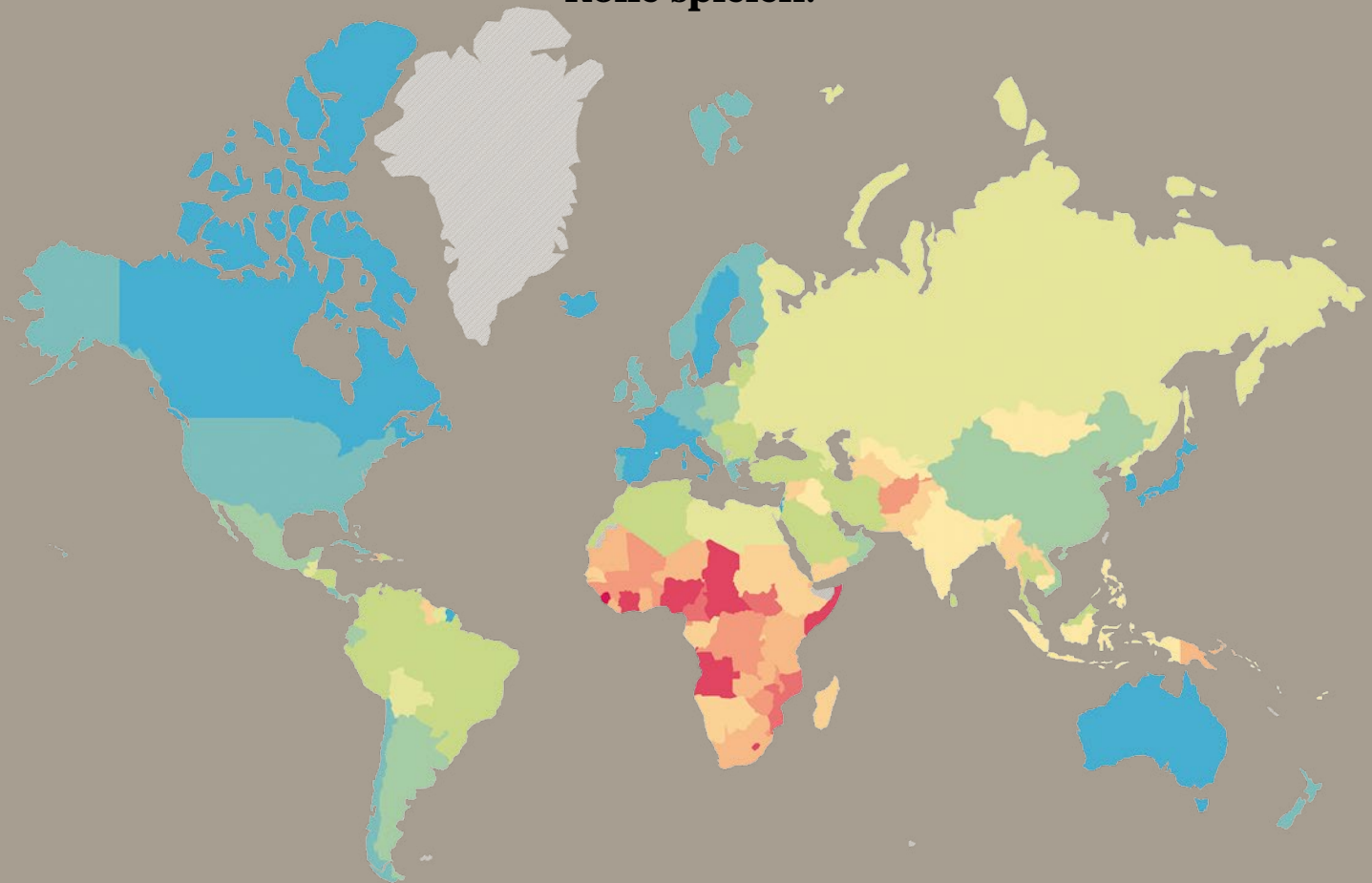


Die Website von Eveline Hall:
www.evelinehall.de

Eveline Hall sieht im Alter keinen Makel, sondern nutzt es zu ihren Gunsten.

Edition Wissen N° 12

Die Welt altert – die ganze Welt? Die Lebenserwartung unterscheidet sich nach Regionen. Und während die Bevölkerungszahl mancher Länder schrumpft, wächst sie in anderen weiterhin. Die Altersweltkarte zeigt die Unterschiede und verweist auf Faktoren, die eine Rolle spielen.



WO WERDEN DIE MENSCHEN WIE ALT?





**»Der alternde Mensch erlebt
einen Verlust an Kreativität,
aber gleichzeitig einen Gewinn
an Erfahrung.«**

Karl Lenhard Rudolph, wissenschaftlicher Direktor des
Leibniz-Instituts für Altersforschung in Jena