

97

Gefragte Betagte

Studie zeigt, wie 90-Jährige fit und hellwach bleiben

VON HARTMUT VOIGT

Was ist das Geheimnis, 90 oder gar 100 Jahre alt zu werden – und dabei noch munter zu sein und selbstbestimmt zu leben? Eine Studie der Friedrich-Alexander-Universität liefert überraschende Erkenntnisse: Eine positive Lebenseinstellung ist ein ganz zentraler Grund.

Das Team um Prof. Frieder Lang vom Institut für Psychogerontologie hat 125 Nürnberger Frauen und Männer ab 90 Jahren befragt. Jeder Senior musste den angehenden Wissenschaftlern zahlreiche Angaben machen – im Durchschnitt dauerten die Interviews zwei Stunden. Ein Teilnehmer unterhielt sich sogar fünf Stunden und teilte den Studenten wortreich seine Lebensgeschichte mit.

„Auffällig ist, dass die Senioren trotz gesundheitlicher Belastungen ein positives Lebensgefühl haben und einen aktiven Lebensstil pflegen“, fasst Prof. Lang das wichtigste Ergebnis zusammen. Interesse an der Umgebung, sich bewegen und den Körper in Schwung halten, eine gesunde Ernährung und Kontakte zu Mitmenschen – das alles spielt offenbar eine wesentliche Rolle beim Altern.

Zur Vorstellung der Studie waren viele der betagten Befragten gekommen und lieferten gleich den Beweis für die Anteilnahme am täglichen Geschehen: Warum ich mitgemacht habe? Weil ich neugierig bin!“, meint eine Seniorin.

Und als sich Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml dem Senior Werner Schulze vorstellen will, winkt der 90-Jährige gelassen ab: „Ich kenne Sie schon. Ich lese täglich Zeitung und da kommen Sie öfter mal vor.“ Die CSU-Politikerin begrüßt die Studie, da es für die Generation der Ältesten kaum Untersuchungen gibt. Es sei entscheidend, körperliche, seelische und soziale Ressourcen zu nutzen.

Immerhin leben allein in Bayern rund 107 000 Frauen und Männer jenseits der 90 Jahre. In Nürnberg sind etwa 5000 Personen zwischen 90 und 107 Jahre alt, erklärt Professor Lang. Jeweils ein Drittel lebe in einem Pflegeheim, werde zu Hause gepflegt oder könne sogar ohne Pflege den eigenen Alltag gestalten.

Optimismus ist wichtig

Aus der letztgenannten Gruppe stammen die Befragten, die Psychogerontologie Lang als „muntere 90-Jährige“ bezeichnet. Sie fühlen sich nach eigenen Angaben so, als seien sie erst 70 bis 75 Jahre – ein Phänomen. Lang ist überzeugt, dass der Optimismus sozusagen das Schmiermittel für die Lebensmaschine ist. Dass genetische Faktoren eine herausragende Rolle spielen, bezweifelt er eher: „Maximal 25 Prozent könne man über die genetische Ähnlichkeit bestimmen.“

Blutuntersuchungen der Teilnehmer sollen nun Aufschluss über den Entzündungsstatus liefern. Auch wenn das körpereigene Immunsystem im höheren Alter nicht mehr so gut



Waltraud Tobisch (links) und Werner Schulze (im Gespräch mit Gesundheitsministerin Melanie Huml, re.) gehören zu den fiten 90-Jährigen, die Prof. Frieder Lang (Zweiter von links) von seinen Studenten befragen ließ. Foto: Horst Linke

schützen könne wie zuvor, so weise es doch eine höhere Grundaktivität auf, merkt Prof. Nicolas Rohleder an. Neben den 125 körperlich Fitten sollten nun weitere Senioren befragt werden, die an der Studie teilnehmen wollten, aber ihre Wohnung kaum mehr verlassen können. Die Universität beantragt weitere Mittel, um gezielt weiterforschen zu können. Der Sprecher Christian Margulies.