

Nürnberger Altersforscherin bei „Wissenschaft im Schloss“:

## Wer Ziele hat, bleibt länger jung

VON CHRISTINA MERKEL

Man ist so alt wie man sich fühlt. An diesem Spruch ist tatsächlich etwas dran. Die Vorstellung vom Alterwerden beeinflusst sogar die Gesundheit und die Lebenszeit. Warum das so ist, hat Susanne Wurm, Nürnberger Professorin für Psychogerontologie, in der Reihe „Wissenschaft im Schloss“ am Montagabend in Erlangen erklärt.

**G**raue Haare, Falten, Rollator – das haben viele vor Augen, wenn sie sich einen alten Menschen vorstellen. Beim eigenen Alterwerden denken sie dagegen oft an freie Zeit, Reisen und Enkel. „Ob wir dabei an Verlust oder Gewinn denken, beeinflusst tatsächlich, wie wir alt werden“, sagt Susanne Wurm. Die Professorin forscht am Nürnberger Institut für Psychogerontologie der Friedrich-Alexander-Universität. Am Montagabend sprach sie in der Vortragsreihe „Wissenschaft im Schloss“ darüber. „Warum unsere Vorstellungen vom Alterwerden dazu beitragen, wie gesund wir älter werden und wie lange wir leben“. Mehr als 160 Zuhörer kamen dazu ins Erlanger Kollegienhaus.

Derzeit sind rund 20 Prozent der Deutschen älter als 65 Jahre, das ist jeder Fünfte. Hochrechnungen zeigen, dass es im Jahr 2030 voraussichtlich jeder Vierte sein wird und bis zum Jahr 2060 jeder Dritte. „Wie wir über alte Menschen und das Altwerden denken beeinflusst unsere Gesellschaft und umgekehrt“, sagt Wurm. Ein gängiges Vorurteil sei etwa, dass Alte allein und pflegebedürftig seien. Dabei geben in Umfragen nur sieben Prozent der über 70-Jährigen an, sich einsam zu fühlen. 13 Prozent der über 65-Jährigen sind laut Statistischem Bundesamt auf Pflege angewiesen, bei den 80- bis 85-Jährigen sind es 21 Prozent und erst bei den über 90-Jährigen 66 Prozent.



Wer dem Alter positiv entgegenblickt, Ziele und Pläne hat, wie etwa eine Reise oder mehr Zeit für Hobbys, der altert tatsächlich langsamer und gesünder. Foto: flyer.ch, dpa

Die eigenen Großeltern, aber auch Kinderbücher, Filme, Zeitungen und Zeitschriften prägen das Bild. „Wir verinnerlichen ein Leben lang Stereotype, bis wir irgendwann alt sind und merken: Huch, das bin ja ich!“, erklärt Wurm. In Studien haben sie und ihre Kollegen herausgefunden, dass es entscheidend ist, welche Meinung jemand über das Alterwerden hat.

Menschen zwischen 18 und 49 Jahren, die negativ darüber denken, haben eine höhere Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauferkrankungen, wenn sie selbst alt sind. Positive Bilder wirken sich dagegen positiv auf die Gesundheit aus. „Natürlich haben Menschen, die schon krank sind, eher negative Gedanken, aber der umgekehrte Effekt ist nachweislich stärker“, sagt die Professorin. Das zeige, wie bedeutsam Altersbilder sind.

Denk das Denken lässt sich beeinflussen. Wissenschaftler forderten etwa Versuchspersonen auf, sich in einer nachgebauten Wohnung aus den 60er Jahren in der Zeit zurückversetzen zu lassen und sich wieder jung zu fühlen. Schon nach einer Woche zeigten sich messbare Veränderungen in den Blutwerten der Teilnehmer. „Das ist keineswegs eine Wunderheilung“, sagt Wurm. „Sondern unser Denken beeinflusst, wie wir uns fühlen.“ Durch positives Denken sind etwa der Gehalt des Stresshormons Cortisol im Blut, das als ein Faktor für zunehmende Krankheiten im Alter gilt.

Vorurteile wirken sich außerdem auf das Verhalten aus. Wer denkt, es sei normal, dass im Alter Gesundheit und Fähigkeiten nachlassen, strenge sich womöglich weniger an, bewege sich weniger und gehe seltener zum Arzt. Wer positiv in die Zukunft

blickt, bemüht sich eher um einen gesunden Lebensstil, um lange fit zu bleiben. „Man sollte nicht immer das Alter als Ausrede akzeptieren, selbst wenn der Arzt das sagt“, sagt Wurm. Tests im Nürnberger Institut für Psychogerontologie haben gezeigt, dass sich das Altersbild durch Informationen verbessern lässt. Etwa, indem den Probanden gezeigt wird, wie viele ältere Menschen sich selbstständig zu Hause versorgen, regelmäßig Sport

Die **NZ** präsentiert



Großes Interesse bei „Wissenschaft im Schloss“: 160 Zuhörer kamen zur Vortragsreihe, die die NZ präsentiert, ins Kollegienhaus. Foto: Christina Merkel

treiben oder sich ehrenamtlich engagieren. „Vielleicht sollten Leute im Krankenhaus nach einer Verletzung nicht nur zu Bewegung animiert werden, sondern auch zu positiverem Denken“, schlägt Wurm vor. Nicht jeder müsse sich mit 80 ein Smartphone zulegen, aber wer das gerne möchte, solle sich nicht wegen seines Alters davon abschrecken lassen. „Es geht nicht darum, sich das Alter schön zu reden, sondern sich nicht davon entmutigen zu lassen.“

Die Reihen „Wissenschaft im Schloss“ und „Auf AEG“ gehen im Sommersemester ab Mai weiter.