

## Wissenschaft auf AEG

# Wer positiv denkt, wird gesünder alt

Wieder kamen mehr als 140 Gäste – auf AEG ist aber zum Glück Platz genug für alle. Im vergangenen Semester hielt Susanne Wurm ihren Vortrag über das Älterwerden schon einmal bei „Wissenschaft im Schloss“ in Erlangen und es kamen so viele Interessenten, dass sie einige wieder wegschicken musste, weil nur 100 in den Hörsaal passten. Deshalb organisierte die Uni nun eine Wiederholung in der Reihe „Wissenschaft auf AEG“.

Beim Stichwort „Alter“ denkt das Publikum an „Falten, Rollator, schlecht hören und schlecht sehen“. Susanne Wurm hört oft vor allem negative Erwartungen. Doch wenn sie die Gäste auffordert, an den eigenen Lebensabend zu denken, bekommt sie prompt andere Antworten: „Reisen, viel Freizeit, gesund Altwerden, Erinnerungen an die Generation vor uns.“ Die Professorin für Psychogerontologie an der Uni Erlangen-Nürnberg

Die **NZ** präsentiert

hat untersucht, „warum unsere Vorstellungen vom Älterwerden dazu beitragen, wie gesund wir älter werden und wie lange wir leben“.

Die Gene tragen nur zu rund einem Viertel dazu bei. Eine größere Rolle spielen der Lebensstil, Ernährung, Bewegung – und die eigene Einstellung. „Wer positive Klischees über alte Menschen im Kopf hat, lebt länger und gesünder“, sagt Wurm. „Unser Denken beeinflusst nachweislich, wie wir uns fühlen.“ Wer Pläne fürs Alter habe, strenge sich vorher auch unbewusst mehr an.

Am Nürnberger Institut für Psychogerontologie gibt es immer wieder Sprechstunden und Beratung zu gesundem Altern. Außerdem können Interessenten auch an neuen Studien teilnehmen. Derzeit sucht Studentin Jana Kiesel nach Probanden, älter als 60 Jahre und mit Internet-Zugang, für eine Untersuchung zur Stärkung des Selbstmitgefühls. Weitere Informationen auf [www.geronto.fau.de](http://www.geronto.fau.de) und unter ☎09 11/530296100.

*Christina Merkel*