

www.seniorenpro.de

Bezahlt von



Ihrer Apotheke

September 2009

SENIOREN RATGEBER

Mit vielen
Rätseln.
5000 €
zu gewinnen



Aktiv, fit, mobil

Das neue Bild vom Alter

Meine neue Hüfte

Das Protokoll einer
72-jährigen Patientin

Haut in Not

Schuppenflechte: Viele
erkranken erst mit 60

Steckenpferde

Wie Männer das
richtige Hobby finden



WECHSELZEIT Schubladen und Schablonen passen nicht mehr. Die Zeit nach 50 ist bunter und vielfältiger denn je

Das neue Bild vom Alter

Gegen sie sieht so mancher Mitvierziger blass aus: Mit fast 70 fetzt Tina Turner in High Heels, Minirock und schwarzen Leggings über die Bühne und röhrt „We don't need another hero“ und all ihre anderen Hits aus fünf Jahrzehnten ins Mikrofon. Die Konzertbesucher springen jubelnd auf. Die 69-jährige Rocklegende lässt auf ihrer diesjährigen Europatournee nicht den Hauch eines Zweifels aufkommen, dass sie nicht zum alten Eisen gehört.

Auch unter weniger Prominenten und Privilegierten haben immer mehr Menschen über 50 ein neues Lebensgefühl: Sie stehen voll im Berufsleben, starten eine zweite Karriere, fahren Rennrad, surfen im Netz und reisen um die Welt. ▶



werden frühe Großeltern oder späte Eltern. Die Nachkriegsgeneration, die früher erklärmaßen keinem über 30



traute, ist in die Jahre gekommen und stellt fest, dass sie nicht in das traditionelle Bild vom Alter passt: Alles wird weniger, Kraft, Lust, Lebensfreude. Diese scheinbar unverrückbare Negativperspektive ist passé. Keine Großelterngeneration zuvor ist zu weiten Teilen so aktiv, so gesund, finanziell so gut abgesichert und so mobil wie die heutige.

Fitnessfaktor Sport

Fragt man die, die vom Jahrgang her dazugehören, sind sich mehr als 90 Prozent ihrer größeren Möglichkeiten bewusst. 92 Prozent der Menschen über 50 finden zudem, dass die Älteren von heute andere

BESTE AUSSICHTEN

Wer Sport treibt, hält sich fit. Auch gesunde Ernährung, nicht rauchen und regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen tragen dazu bei, länger jung zu bleiben.

Erfolgreich altern: So hilft Ihr Apotheker

Liegt Ihr Blutdruck im Normbereich? Zu hohe Werte setzen den Gefäßen zu und erhöhen etwa das Infarktrisiko. Lassen Sie Ihren Blutdruck in der Apotheke kontrollieren. Dort werden Sie auch dazu beraten, welche Geriatrika und Nahrungsergänzungsmittel bei Älteren im Einzelfall sinnvoll sind. Ginkgoextrakt oder Deanol zum Beispiel können die geistige Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit steigern.

Ansprüche an diese Lebensphase haben als Generationen vor ihnen. Bangenachen gilt für sie nicht: Nur 37 Prozent der über 50-jährigen verbinden mit Alter hauptsächlich Krankheiten und geistigen Abbau, zeigt eine aktuelle repräsentative Umfrage des *Senioren Ratgeber**.

„Die Alten sind nicht mehr die Alten“, pflichtet Dr. Marianne Koch (78) bei. Die Medizinjournalistin findet es längst überrückfälliger, publik zu machen, wie viel Positives das Alter für den Einzelnen bereithält. Die meisten haben auch nach der Rente noch 20 bis 25 Jahre vor sich – etwa ein Viertel ihrer gesamten Lebenszeit. „Das sollte man sich bewusst machen und sich rechtzeitig darauf vorbereiten, um diese Zeit für sich so befriedigend wie möglich zu gestalten.“

Fotos: Corbis/Image Source; W&B/Hangen

*Umfrage des *Senioren Ratgeber*, durchgeführt von der GfK Marktforschung Nürnberg bei 1943 Bundesbürgern ab 14 Jahren

Die Chancen auf einen erfüllten dritten Lebensabschnitt stehen heute besser denn je: Mehr Wissen über gesunde Ernährung und den Fitnessfaktor Sport, weniger krank machende Jobs, mehr Serviceangebote, moderne Arzneimittel, die uns länger vital halten, und bessere medizinische Versorgung tragen entscheidend dazu bei, weiß Prof. Gabriele Doblhammer vom Rostocker Zentrum zur Erforschung des Demografischen Wandels. Und der kommt mit Wucht: Die Geburtenraten stagnieren, die reifen Jahrgänge legen zu. Schon heute sind mehr als 30 Millionen Menschen in Deutschland über 50 Jahre alt.

Röhrenjeans statt Kittelschürze

Die Wirtschaft wittert ein Milliardengeschäft. „52 Prozent aller Konsumausgaben werden heute bereits von 50 plus ▶

„Wichtig ist, frühzeitig Pläne für das Alter zu machen“

Dr. Marianne Koch (78), Ärztin und Medizinjournalistin





THEMA DES MONATS

getätigt. Damit sichern sie Jahr für Jahr Millionen von Arbeitsplätzen und die Zukunftschancen vieler Unternehmen“, sagt Andreas Reidl von der Agentur für Generationen-Marketing. Dieser Zukunftsmarkt bringt die Wirtschaft dazu, sich intensiver um die Bedürfnisse der Zielgruppe 50 plus zu kümmern. Von ihnen beginnenden Anstrengungen profitieren alle: Gute Qualität und leicht bedienbare Produkte, auf die ältere Konsumenten größten Wert legen, punkten auch bei jüngeren.

Die Werbung zieht nach. So feierte die Fast-Food-Kette Burger King ihr Firmenjubiläum unlängst unter dem Motto „Over 50. And still hot“, was sich mit „Über 50. Und noch immer begehrenswert“ übersetzen ließe. Auch für die Pflegeserie „Dove“ trauten sich Marketingstrategen vor drei Jahren, mit reifen Frauen statt wie bislang üblich mit jungen, glatten Gesichtern zu werben. „Wer Menschen über 50 erreichen will, braucht Einfühlungsvermögen“, betont Werbeprof. Reidl. Welche Frau Anfang 50

ZUKUNFTSMARKT 50PLUS

Über 50-jährige tätigen mehr als die Hälfte aller Konsumausgaben. Wer sein fünftes Auto kauft und seine dritte Wohnung bezieht, achtet besonders auf Qualität.



20 Senioren Ratgeber

„Ältere wollen nicht als Senioren angesprochen, aber bei ihren Bedürfnissen und Interessen abgeholt werden“

Andreas Reidl (46), Marketingprof.



identifiziert sich heute noch mit der strickenden Oma im Schaukelstuhl? Vielen „Best Agern“ stehen Röhrenjeans und lange Locken besser als Kittelschürze und Dutt. Zumal gefühles und tatsächliches Alter ohnehin weit auseinanderklaffen. Menschen fühlen sich im Schnitt zwölf bis fünfzehn Jahre jünger, als in ihrem Pass steht. Und sie wollen auch so aussehen. Wellnessreisen, Fitnessstudios und Verjüngungstechniken wie Botoxspritzen und Facelifting boomen. Denn Altersflecken, lichter Haar, Falten und Fettpolster kratzen bei vielen am Selbstbewusstsein.

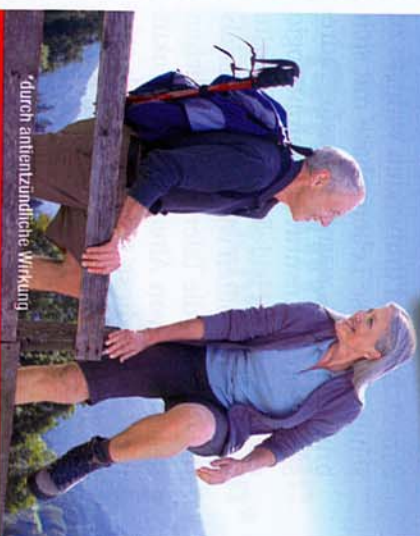
Zeit für differenzierten Blick

Tribut an die Zeitzahl auch der Körper. Statistisch nehmen gesundheitliche Handicaps mit jedem Lebensjahrzehnt zu. Offenbar wachsen einem mit den Jahren jedoch Kompetenzen zu, schwierige Situationen zu meistern. Ältere, wissen Glücksforscher, sind wesentlich zufriedener als Frauen und Männer zwischen 20 und 40. ▶

9/2009

Gelenkentzündungen? Wobenzym® N

Auch bei Rheuma und zur Unterstützung des Immunsystems*



*durch antientzündliche Wirkung

Wobenzym® N

+ antientzündlich
+ abschwellend
= schmerzlindernd

Machen Sie jetzt die
Wobenzym® - Kur!



Nehmen Sie die Rote!

Wobenzym® N, Anwendungsgebiete: Entzündungen wie z.B.: Venenentzündung (Thrombophlebitis) und Entzündungen im HNO-Bereich wie Nebenhöhlenentzündungen, der Atmungsorgane wie Bronchitis, bei rheumatischen Erkrankungen, nach Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 1/09, N01/09
MUCOS Pharma GmbH & Co. KG, D-33509 Berfin, www.mucos.de, www.wobenzym.de



THEMA DES MONATS

Auch aus wissenschaftlicher Sicht ist es deshalb Zeit für einen differenzierteren Blick auf das Alter. „Es ist falsch, nur die Schwächen und drohenden Verluste zu sehen, die diese Lebensphase mit sich bringen kann“, warnt Professor Andre-

as Kruse vom Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg. Statt Defizite zu betonen, sollten wir lieber das Erfahrungswissen, die Talente und zeitlichen Ressourcen von Älteren in den Fokus rücken und diese gesellschaftlich stärker nutzen. Etwa als Coaches für Berufsanfänger oder im sozialen Bereich. Schon heute engagieren sich über 50-Jährige ehrenamtlich, besuchen Kranke oder

betreuen Schüler. „Dieses Potenzial“, mahnt Kruse, „haben wir noch gar nicht richtig erkannt!“

Vorurteile abbauen

Für die meisten Jugendlichen sind Großeltern interessante Gesprächspartner, vorausgesetzt, sie sind offen für Neues, keine Besserwisser und reden nicht nur über ihre Belange, sagt Dr. Anne-Kathrin Mayer von der Universität Trier. Aus Fragebogenstudien weiß die Entwicklungspsychologin: Je mehr wertvolle Erfahrungen man als Kind mit den Älteren sammelt, desto positiver blickt man in die eigene Zukunft als Senior(in).

ALTERSGRENZEN VERSCHWIMMEN

Kein Jugendmonopol: Auch jenseits der 50 lernen manche ein Instrument oder gehen auf Rockkonzerte.



„Ich will mal eine Oma sein, die die Kinder cool finden“

Isabella Kiechle (15),
Schülerin



Um den Austausch von Alt und Jung zu fördern und gegenseitige Vorurteile abzubauen, hat Bettina Wagner-Bergel, stellvertretende Ballettdirektorin des Bayerischen Staatsballetts in München, das Projekt „Anna tanzt IV“ auf die Beine gestellt: Unterstützt von Tanz- und Medienprofis, beschäftigen sich Hauptschüler und Gymnasiasten vier Wochen lang mit Altersbildern. Eine von ihnen ist Isabella Kiechle (siehe oben). Mit von der Partie sind auch etwa 20 Senioren. „Viele Jugendliche sind überrascht, wie offen und lebendig Ältere oft sind“, hat Wagner-Bergel festgestellt, die für das Projekt schon mehrere Preise erhielt.

Offenbar haben Alt und Jung mehr gemeinsam, als die meisten denken. Beachtliche 42 Prozent der 14- bis 19-Jährigen finden, dass sich viele Ältere stark an der Jugendkultur orientieren, zeigt die Umfrage des *Senioren Ratgeber*. 60-Jährige mit Tattoos und bauchfreien Tops, auf Inlineskatern und beim Breakdance, an der Uni und in Chatrooms – das mag für einige noch unangehen. Liebe im Al-▶



Gingium® – gegen Gedächtnislücken*

* bei demenziellem Syndrom



Setzen Sie jetzt auf die bewährte Pflanzenkraft
des Ginkgo-Baumes – mit den hochkonzentrierten
Wirkstoffen in Gingium® von HEXAL.

Mehr Infos unter www.gingium.de

Arzneimittel Ihres Vertrauens



Gingium® 40 mg / -spezial 80 mg / -intensiv 120 mg, Filmtabletten. Wirkstoff: Ginkgo biloba Blätter-Extrakt, Armodampinopipilate. Zur symptomatischen Behandlung bei demenziellem Syndrom (Amnesie bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzepts mit dem Hauptzweckwiederherstellen des Gedächtnisses, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Orientations- und Kopfschmerzen). Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte den Geruchssinn beurteilt werden, da der Marokkoseintrag nicht auf einer optischen zu betriebs- und Hausvergangen lassen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Mat.-Nr. 2642249 (2). Stand: April 2008** HEXAL AG 83897 Herzogenaurach <http://www.gingium.de>



THEMA DES MONATS

ter ist aber noch ein Tabu, bemerkt Schauspielerin Ursula Werner angesichts der Wellen, die der Film „Wolke 9“ mit seinen äußerst unverblühten Sexszenen geschlagen hat. Darin spielt sie Inge, eine Frau Ende 60. Nach 30 Jahren Ehe verlässt Inge ihren Mann für einen anderen. Als das Rollenangebot kam, hat Werner „keinen Moment gezögert“. Im Nachhinein ist sie sogar „stolz, weil der Film das wahrhaftige Leben zeigt und anderen in meinem Alter Mut macht“.

Fotos: Interfoto/NG Collection; Ullstein Bild/sipa

Helden mit grauen Haaren

Erst allmählich spiegelt sich in den Medien wider, dass etwas im Wandel ist. Neuerdings tauchen im Kino immer öfter Held(inn)en mit grauen Haaren auf. Sie sind auf Sinnsuche, erleben kleine Abenteuer des Alltags, scheitern oder starten



ROLLENWECHSEL

Das Begehren hört nie auf: Ursula Werner (links) und Horst Westphal als Liebespaar fortgeschrittenen Alters in „Wolke 9“

durch, trennen und verlieben sich wie Menschen, die ihre Enkel sein könnten.

So viel steht fest: Über einen Kamm scheren lassen sich Menschen über 50 nicht mehr. „Das Alter ist bunter geworden“, findet Altersforscherin Mayer. Die einen stehen zu ihrem Alter und ihren Falten, die anderen mogeln lieber ein bisschen. Es gibt Junggebliebene und Ewiggestrige, Topfitte und chronisch Kranke, gut situierte Rentner und solche ohne prall gefülltes Portemonnaie. „Klischees“, sagt Mayer, „haben endgültig ausgedient.“ Was auch tröstend gemeint ist: Wer nicht will oder kann, muss mit 60 nicht unbedingt tanzen können und aussehen wie Tina Turner. *Claudia Röttger* ■



„Ältere sollten sich selbstbewusster positionieren“

Ursula Werner (66),
Schauspielerin



Gesund alt werden: Was wissen Forscher? Was taugt Anti-Aging? Antworten in unserem Dossier unter www.seniorenpro.de