



Information zur Sendung

vom 24. April 2008

Sterben die Deutschen aus?

Die Horrorvisionen der Demografie

In den nächsten drei Jahrzehnten schrumpft die Bevölkerung um mindestens ein Drittel und im Jahr 2300 sind die Deutschen schließlich ausgestorben. Mit solchen oder ähnlichen Horrormeldungen wird Panik verbreitet, dass wir wegen der geringen Geburtenrate und der steigenden Lebenserwartung die Zukunft nicht meistern können. Dabei haben die Deutschen im letzten Jahrhundert demographisch viel mehr geschafft als für die Zukunft erwartet wird: Die Lebenserwartung stieg um mehr als 30 Jahre, der Anteil der Jugendlichen an der Bevölkerung sank von 44 auf 21 Prozent und der Anteil der über 65-Jährigen hat sich von fünf auf 16 Prozent mehr als verdreifacht. Gab es deshalb im letzten Jahrhundert den Supergau? Im Gegenteil: Der Lebensstandard stieg eklatant und die Sozialsysteme wurden massiv ausgebaut. Odysso zeigt,



An düsteren Zukunftsszenarien herrscht kein Mangel warum die demographische Katastrophe ausfällt, und weshalb Deutschland im Jahr 2050 mit etwa 75 Millionen Bürgern eines der am dichtesten besiedelten Länder in Europa sein wird.



Inhalt

- S. 2 Die Demografie-Lüge
- S. 4 Die Rentenlüge
- S. 6 Wie alt werden wir?
- S. 8 Rezepte zum Älterwerden
- S. 9 Adressen, Links und Literatur



Die Demografie-Lüge

von Frank Wittig

Vor 100 Jahren konnte ein Landwirt gerade einmal acht Menschen ernähren – heute sind es 80. Seine Produktivität hat sich gewaltig gesteigert. Sind wir heute bei den Renten vielleicht in einer ähnlichen Situation? Werden – was jetzt noch unvorstellbar scheint – in 30 Jahren einige wenige Junge viele Alte versorgen können? Von der „Vergrößerung Deutschlands“ ist die Rede, der „Verödung und Verblödung“ weiter Landstriche, gar vom „Aussterben der Deutschen“. An düsteren Zukunftsszenarien herrscht kein Mangel. Aber: man kann die Sache auch ganz anders sehen...

Seit rund zehn Jahren haben Politiker und Medien die demographische Katastrophe als Megathema entdeckt, schüren Panik und rechtfertigen so Einschnitte ins soziale Netz. Dabei kann man die Zahlen, die vom statistischen Bundesamt vorgelegt werden, auch ganz anders interpretieren. Die Zahlen, die zunächst scheinbar eine ganz klare Sprache sprechen: Im Jahr 2000 finanzierten noch 4,1 Erwerbsfähige einen Rentner. 2050 sollen es nur noch zwei sein. Aber ist damit der Sozialbankrott wirklich vorprogrammiert? Ein Blick in die Geschichte zeigt: Nein!

Ein Blick in die Geschichte

Schon seit 1871 gibt es immer weniger Erwerbsfähige pro Rentner. 1871 – zu Beginn der Bevölkerungsstatistik – waren es noch 14 Erwerbsfähige, die einen Rentner finanzierten. 1950 noch sieben, und heute sind es vier. Und trotzdem ging es Rentnern und Arbeitern immer besser.

An der Fachhochschule Remagen bringt Professor Gerd Bosbach seinen Studierenden bei, Statistiken kritisch zu bewerten. Und warum der Sozialstaat

trotz „Überalterung“ in der Vergangenheit immer weiter ausgebaut wurde: „Das ist nur erklärbar wenn man einen Blick auf die Produktivität wirft. Die Arbeitsproduktivität der Beschäftigten hat sich in dieser Zeit so fulminant entwickelt, dass das möglich war und parallel sowohl der Arbeitende als auch der Rentner viel mehr Geld bekommen hat.“

Weniger Kinder, mehr Alte
= Renten runter – oder?

Also Vorsicht mit den einfachen, scheinbar plausiblen Aussagen, wie: „Weniger Kinder, mehr Alte = Renten runter“ Schon die Grundannahmen über die Bevölkerungsentwicklung sind kritisch zu sehen: Das statistische Bundesamt sagt, dass die Geburten von 780.000 bis zum Jahr 2050 auf 580.000 zurückgehen werden. Solche Vorhersagen gab es allerdings auch schon früher. 1950 zum Beispiel, nach dem Krieg. Auch damals sagten die Statistiker einen klaren Abwärtstrend bei den Geburten voraus. Was wirklich kam, sah ganz anders aus: Erst der Babyboom, dann der Pillenknick. Tatsächlich ein starkes Auf und Ab der Geburtenzahlen.

Darauf bezieht sich auch Gerd Bosbach, wenn er sagt: „Aussagen über einen Zeitraum von 50 oder mehr Jahren sind eigentlich Kaffeesatzleserei. Neben dem Beispiel von 1950 - 2000 kann man auch noch einmal 50 Jahre weiter zurückblicken. Hätte man im Jahr 1900 versucht bis 1950 Voraussagen treffen zu wollen, da hätte man schlichtweg zwei Weltkriege übersehen. Und außerdem wird immer so getan, als ob die demografische Entwicklung schicksalhaft über uns hereinbricht wie eine Naturkatastrophe. Demografische Entwicklung ist auch politisch steuerbar. Frankreich hat es uns vorgebracht in den 90er Jahren: Mit einer vernünftigen Sozialpolitik wurde erreicht, dass Beruf und Kinderkriegen wieder besser vereinbar wurden und die Geburtenrate in Frankreich ist von 1,6 auf 1,9 Kinder pro Frau relativ schnell gestiegen.“

Systematisch in Angst versetzt

Anders in Deutschland. Hier, so Bosbach, werde die Bevölkerung mit statistischen Winkelzügen systematisch in Angst versetzt. Was der Bevölkerung hier in der Regel vorgehalten werde, ist der Altenquotient. Während im Jahr 2000 noch 30 Rentner auf 100 Erwerbsfähige kommen, würden für 2050 schon 60 prognostiziert. Eine Steigerung der Belastung um 100 Prozent. Das klingt im ersten Moment erschreckend.

Doch nicht nur Alte, auch Kinder und Jugendliche müssen versorgt werden. Das beschreibt der Jugendquotient. Und hier soll die Belastung von 34 auf 29 zu Versorgende bis 2050 leicht sinken. Tatsächlich müssen natürlich Kinder und Alte von den Erwerbsfähigen finanziert werden. Das ist der Gesamtquotient. Die Summe der beiden Belastungen. Und hier steigt die Zahl der zu Versorgenden bis Mitte des Jahrhunderts von 64 auf 89. Ein Anstieg nicht um 100, sondern um 39 Prozent. Dazu Gerd Bosbach: „39 Prozent heißt aber pro Jahr umgerechnet weniger als 0,8 Prozent. Ich habe einmal geschaut, ob man das nicht über die Arbeitsproduktivität auffangen kann und habe nach Schätzungen gesucht.“

Mehr Arbeitsproduktivität, so der Statistiker, kann die steigende soziale Belastung ausgleichen: Und diese Arbeitsproduktivität steigt nach der vorsichtigen Prognose der Herzog-Kommission um 86 Prozent. Nach der Prognose der Rürupp-Kommission beträgt die Steigerung der Produktivität bis zum Jahr 2050 sogar 144 Prozent. Da wäre eine Steigerung von 39 Prozent mehr Soziallasten locker zu stemmen.

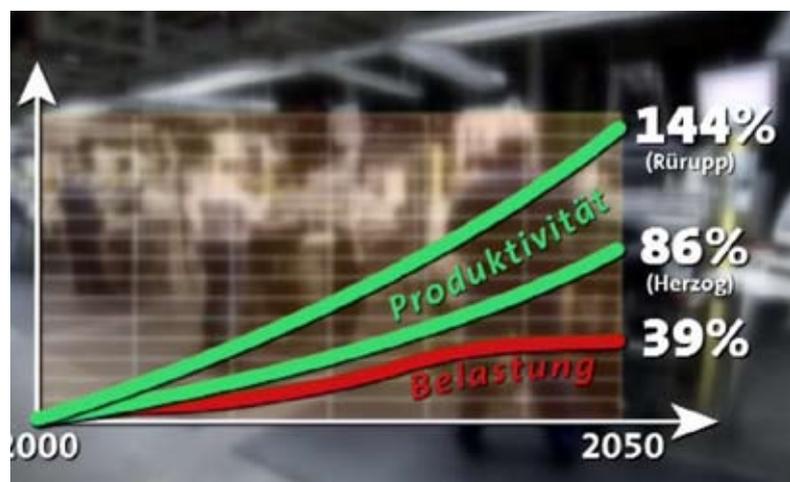
Systematisch in Angst versetzt

Allerdings gibt es auch Kritik an dieser Rechnung: Die gestiegene Produktivität müsse im globalen Preiskampf geopfert werden. Die Produkte müssten billiger werden, um im Wettbewerb zu bestehen. Und deshalb sei trotz steigender Produktivität nicht mehr Geld für die Sozialkassen übrig.

Der Statistiker Bosbach hat dazu eine ganz klare Position: „In einem Punkt haben die Kritiker recht: In den letzten zehn bis 15 Jahren ist das Geld nicht in die Sozialkassen geflossen, weil die Arbeitnehmer auch kaum mehr Lohn bekommen haben. Die andere Sache ist aber falsch: Das Geld, was erspart wurde beim Arbeitnehmer, ist nicht in sinkende Preise eingegangen, sondern in ganz massiv steigende Unternehmensgewinne, was man auch jeden Tag in der Wirtschaftspresse lesen kann.“

Für Bosbach steht fest: Wer behauptet, die Alterung sprengt automatisch Sozialkassen, ist entweder schlecht informiert oder sagt bewusst die Unwahrheit.

Neben den Belastungen steigt auch die Produktivität



Die Rentenlüge

von Dietrich Krauss & Ingo Blank

Ist die „Alterskatastrophe“ nur eine Medienkampagne? Erfunden, um die gesetzliche Rente abzuwickeln und den Versicherungen neue Kunden zuzuführen? Das wollen wir uns näher anschauen. Ganz offensichtlich gibt es eine ganz „große“ Koalition, denn seit Jahren fordern Politiker aller Parteien die Deutschen zur privaten Vorsorge auf.

Den Anlegern der Göttinger Gruppe, die sich im Sommer 2007 treffen, erscheinen solche Aufrufe wie blanker Hohn. Sie wollten privat vorsorgen, mit der Rente nach Maß. Monat für Monat haben sie dafür in die „Secu-Rente“ der Göttinger Gruppe eingezahlt. Jetzt ist der private Finanzkonzern pleite. Rund 900 Millionen Euro haben sich praktisch in Luft aufgelöst. Über 200.000 Sparer stehen nun mit leeren Händen da. Die Anleger sind empört: „Das ist ne Schande und wir haben alles verloren.“; „Das heißt ich geh in die Rente, bin Hartz IV – nicht Arbeitslosengeld II – und habe nichts mehr.“; „Das ist alles Lug und Trug.“

„... da kann man Vertrauen haben ...“

Auch weil der Finanzkonzern immer wieder mit Politikern der allerersten Garnitur warb, haben viele der Göttinger Gruppe ihr Geld anvertraut. Eine ältere Frau: „Mit ein Anlass war, dass Herr Biedenkopf damals diese Firma noch ausgezeichnet hat für die großen Verdienste. In Sachsen war das wohl, da dachte ich: Naja, da kann man Vertrauen haben.“

Kurt Biedenkopf ist ein eifriger Verfechter des Abbaus der gesetzlichen Rente zugunsten von mehr privater Vorsorge. Gemeinsam mit seinem damaligen Büroleiter Meinhard Miegel gründete der CDU Generalsekretär 1977 das Institut für Wirtschaft und Gesellschaft in Bonn. Seit 30 Jahren warnt man hier vor den Folgen der Überalterung und fordert Konsequenzen. Für Institutsleiter Meinhard Miegel ist die Sache klar: Die gesetzliche Rente muss gestutzt werden. Sie soll in Zukunft nur noch eine Basisversorgung garantieren.

Stattdessen soll man zusätzlich privat vorsorgen, um der Altersarmut zu entgehen. Der Jurist Miegel ist der Stichwortgeber in der öffentlichen Diskussion. Ganz Deutschland hängt an seinen Lippen, wenn er den drohenden Kollaps der gesetzlichen Rente beschwört.

Finanziert durch Unternehmensspenden

Weniger bekannt ist, dass sich Miegels Institut durch Unternehmensspenden finanziert und von Auftragsarbeiten lebt – etwa für das Deutsche Institut für Altersvorsorge. Das wiederum gehört der Deutschen Bank, der Fondsgesellschaft DWS und dem Deutschen Herold. Trotzdem sei er kein Lobbyist, sagt Miegel: „Die Versicherungswirtschaft hat erkannt: Ja, hier vertritt einer Positionen, die in der Tat hineinpassen in das, was auch aus unserer Sicht notwendig ist und infolgedessen werde ich immer wieder gefragt, das ist alles zutreffend, aber ich habe nicht meine Vorstellungen entwickelt in Abstimmung mit der Versicherungswirtschaft.“



Für Albrecht Müller steht fest: die Rente wird gezielt geschwächt

Für den Ökonom Albrecht Müller ist Miegel nur ein Beispiel für die Verflechtung von Politik, Wissenschaft und Versicherungswirtschaft. Der ehemalige Berater von Willy Brandt und Helmut Schmidt hat über Jahre die öffentliche Meinungsmache analysiert. Sein Fazit: Die gesetzliche Rente wird gezielt geschwächt, um die Menschen in die Arme der Privatvorsorge zu treiben: „Wenn es der Privatvorsorge, den Versicherungskonzernen gelingt, nur zehn Prozent der Beiträge, die heute in die gesetzliche Rente gehen, herüberzuholen und auf ihre Mühlen zu lenken, dann ist

das ein Umsatzzuwachs von 15 bis 16 Milliarden Euro jedes Jahr. An Prämienzuwachs. Und wenn sie einen solchen Zuwachs haben, dann haben sie riesige Gewinne und Provisionen und das können sie dann zum Teil nehmen und können es Wissenschaftlern geben, wie dem Herrn Miegel, oder einer ganzen Reihe, der Herr Rürup, der Herr Sinn, der Herr Raffelhüschen, Börsch-Zupan, die sind alle in Diensten der Finanzdienstleister und der Versicherungswirtschaft, das sind keine unabhängigen Wissenschaftler. Und das muss man erst mal verstehen, mich wundert, dass die deutschen Medien das nicht wahrnehmen.“

Wissenschaftler als getarnte Lobbyisten der Versicherungsunternehmen?

Wissenschaftler als getarnte Lobbyisten der Versicherungsunternehmen? Auf einem Kongress für Versicherungsmakler treffen wir Professor Bernd Raffelhüschen. Er fordert besonders lautstark „mehr Privatvorsorge“. Als unabhängiger Rentenexperte gehörte er zu den Regierungsberatern in Sachen Rentenreform. Gleichzeitig ist Raffelhüschen allerdings auch Mitglied im Aufsichtsrat des größten deutschen Versicherers ERGO und Berater des Verbandes der Versicherungswirtschaft. Für Prof. Bernd Raffelhüschen scheint das kein Problem zu sein: „Also ich bin nicht nur im Aufsichtsrat eines Versicherungsunternehmens, ich bin auch Aufsichtsrat in einer Genossenschaft, wie auch in einem kirchlichen Verbund. Also ich bin in drei Mandatspositionen. Und die Sponsoren meines Instituts sind die europäische Zentralbank und Länder wie Norwegen, Lichtenstein, Schweiz, oder andere, also das ist immer breit. Ja, ja. Klar!“

Nicht zu vergessen allerdings die Sponsoren des Vereins zur Förderung des Forschungszentrums Generationenverträge e. V., dessen Direktor Raffelhüschen ist und das sind: die Initiative Neue Soziale Marktwirtschaft, eine Lobby der Metallarbeitgeber, Gerling, der Verband der privaten Krankenversicherungen, die Süddeutsche Krankenversicherung und die Münchner Rück. Wir fragen also nach: Diese Unternehmen haben ja ein direktes Interesse daran, dass dieser Kuchen wächst. Wie definieren sie da ihre Position? Die Antwort des viel beschäftigten Professors Raffelhüschen: „Meine Rolle? Ganz einfach: Ich habe zu

rechnen, eine Generationenbilanz aufzustellen. Jeder, der will, kann diese Sache nachrechnen, käuflich bin ich jedenfalls nicht.“

Sicher: Die Alterung der Gesellschaft kann man wissenschaftlich berechnen. Nicht aber die Behauptung, warum wir deshalb unbedingt mehr Privatvorsorge brauchen. Für Versicherungsvertreter stellt sich diese Frage nicht. Je schlechter die Aussichten der gesetzlichen Rente, umso besser fürs Geschäft. Professor Raffelhüschen bringt das Ergebnis „seiner“ Rentenpolitik auf den Punkt: „Im Grunde nichts anderes als die größte Rentenkürzung, die es in Deutschland je gegeben hat. Aus dem Nachhaltigkeitsproblem der Rentenversicherung ist ein Altersvorsorgeproblem der Bevölkerung geworden. So und das müssen wir denen jetzt erzählen.“ Die Mission Rentenkürzung ist erledigt. Das Feld für die Vertreter bereitet. Raffelhüschen hat seinen Job getan.

Erhöhter Vorsorgebedarf bei gleichem Absicherungsniveau

Ein gutes Geschäft für Versicherungen, ein schlechtes Geschäft für den Bürger. Sagt Professor Winfried Schmähl. Jahrelang war er der Rentenberater der Bundesregierung. Trotzdem sucht man ihn vergeblich in Talkshows – vielleicht weil seine Analysen nicht ins Bild passen: „Der partielle Ersatz der umlagefinanzierten Renten durch kapitalfundierte private Renten macht insgesamt die Alterssicherung teurer. Und zwar nicht nur teurer, weil mehr alte Menschen da sind und die Lebenserwartung steigt, das betrifft also auch kapitalfundierte private wie auch umlagefinanzierte Renten. Nein. Dieser Umstieg von dem einen zum anderen System erhöht insgesamt den Vorsorgebedarf bei gleichem Absicherungsniveau verglichen mit dem, was sonst in der umlagefinanzierten Rentenversicherung an Beiträgen aufzubringen wären.“

Beiträge zur privaten Vorsorge muss allein der Versicherte tragen. Die Arbeitgeber sind daran – im Gegensatz zur gesetzlichen Rente – nicht beteiligt. Zudem müssen die Versicherten die hohen Unkosten für Vertrieb und Provision finanzieren. Weil viele sich diese höheren Ausgaben nicht leisten können, droht ihnen die Altersarmut. Auch ein Ergebnis der Rentenpolitik.

Wie alt werden wir?

von Hilmar Liebsch

Bei Familie Eppelmann aus Stackeden-Elsheim in der Nähe von Mainz leben vier Generationen unter einem Dach. Der Jüngste, Christian, ist neun Jahre alt, der Älteste, Christians Urgroßvater, ist 85 Jahre alt und bei bester Gesundheit. Doch wie alt können Menschen eigentlich werden?

Da ein Blick in die Zukunft nicht möglich ist, bleibt nur der Blick in die Vergangenheit. Deshalb erforschen Altersforscher die Lebenserwartungen unserer Ahnen. Die Frage dabei ist: hat sich deren Lebenserwartung im Laufe der Geschichte verändert? Und wenn ja – wie? Gibt es vielleicht einen historischen Trend, der sich in der Zukunft fortsetzen wird?

Lebenserwartung stieg von
45 auf 86 Jahre an

Der Bevölkerungswissenschaftler James W. Vaupel vom Max Planck Institut für Demographie in Rostock hat sich genau diese Frage gestellt: „Wir haben die Lebenserwartungen verschiedener Länder verglichen und es zeigt sich, dass im Jahr 1840 schwedische Frauen weltweit die höchste Lebenserwartung hatten. Sie wurden im Schnitt 45 Jahre alt. Seitdem nahm die Lebenserwartung in den Ländern mit der höchsten Lebenserwartung zu. Und letztes Jahr erreichte die Lebenserwartung von Frauen in Japan ein Mittel von 86 Jahren. Die Lebenserwartung stieg also von 45 auf 86 Jahre an. Auf dem Diagramm sieht man, dass das ein sehr linearer Trend ist. Das heißt: jedes Jahr stieg die höchste durchschnittliche Lebenserwartung um 3 Monate an.“

Der Trick von James W. Vaupel ist, dass er nur die jeweils höchsten Lebenserwartungen beobachtet und nicht allein die Lebenserwartungen eines Landes. So verhindert er, dass regionale Besonderheiten, wie zum Beispiel ein Krieg, die Daten beeinflussen. Die Ursache für den linearen Trend der letzten 150 Jahre war die stetige Verbesserung der Lebensumstände seit dem 19. Jahrhundert. Die Ernährungssituation

wurde in dieser Zeit für viele Menschen besser. Man erkannte, dass sich Krankheitskeime in einem hygienischen Umfeld schlechter ausbreiten. So wurden viele Krankheiten besiegt.

Genveränderungen verlängern das Leben
um das Zehnfache

Dazu kam, dass die medizinische Versorgung besser wurde. Vaupel geht davon aus, dass es ähnliche Verbesserungen auch in der Zukunft geben wird. Mit der Konsequenz, dass der Trend der steigenden Lebenserwartung weitergeführt wird. So ist es statistisch wahrscheinlich, dass Großvater Udo Eppelmann älter werden wird als sein Vater Walter. Dessen Alter übertrifft die meisten seiner Generation deutlich, wie Walter Eppelmann bemerkt: „Ich bin noch der Einzige der fit ist in Elsheim. Meine Kameraden habe ich alle überlebt. Es sind ja die meisten gefallen. Aber in Stackeden, die können alle nicht mehr laufen. Und ich bin der Einzige der noch einigermaßen laufen kann, obwohl ich vier Verwundungen an den Beinen hatte. War vier Mal verwundet, aber ich hab mich immer wieder aufgerappelt.“



Süßwasserpolyp mit unglaublicher Regeneration: die Hydra

Ein Aufrappel-Meister in der Tierwelt ist die Hydra. Die Altersforscher in Rostock erforschen die Süßwasserpolypen wegen ihrer unglaublichen Regenerationsfähigkeit. Die ist so gut, dass eine Hydra theoretisch ewig leben könnte. Für Vaupel ist dies ein Beweis dafür, dass es kein festgelegtes Höchstalter gibt: „Es ist üblich zu denken, dass bei Lebewesen mit steigendem Alter auch die Wahrscheinlichkeit

zunimmt, dass sie sterben. Dass also der Alterungsprozess zwangsläufig ist und so zu einer höheren Sterblichkeit führt. Unsere Arbeit zeigt aber, dass das nicht der Fall ist. Es gibt nämlich Arten, deren Sterberate sehr gering bleibt, auch wenn sie sehr alt sind. Wir wollen die Natur dieser Arten untersuchen und sie mit dem Menschen vergleichen. Und vielleicht finden wir eine Lösung dafür, wie Menschen länger gesund leben können.“

Es wird nie langweilig

Länger gesund leben – diesen Wunsch hegen sicher viele Menschen. Vater Udo Eppelmann (56 Jahre) hat dagegen seine eigenen Ansichten, was das Altern angeht: „Durch diese Abwechslung, die wir im Beruf haben, empfindet man das gar nicht so, dass man so schnell altert. Es wird nie langweilig.“ Langeweile kennt auch die US-amerikanische Biochemikerin Cynthia Kenyon nicht. Sie glaubt daran, dass der Prozess des Alterns kontrollierbar werden kann: „Die Menschen denken, man verschleißt wie ein altes Auto und dann ist Schluss. Das ist aber nicht wahr. Das Erbgut beeinflusst das Altern. Es sieht so aus, als ob wir altern, weil unsere Zellen zerstört werden. Und die Geschwindigkeit des Alterns kann kontrolliert werden, indem man die Zerstörung der Zellen verlangsamt. Dadurch, dass man die Zellen schützt und sie repariert.“

Könnte man in das Erbgut der Zellen eingreifen, so ließe sich das Leben verlängern. Theoretisch um ein Vielfaches. So wie bei dem Fadenwurm *C. elegans*, dem am besten untersuchten Lebewesen der Welt. Das Wesen ist so einfach, dass es für die Wissenschaftler einen idealen Modellorganismus darstellt. Werden die entsprechenden Gene verändert, so verlängert sich das Leben von *C. elegans* bis um das Zehnfache. Doch wer braucht das? Familie Eppelmann auf jeden Fall nicht. Der Winzerfamilie ist etwas ganz anderes wichtig, wie Vater Timo (34 Jahre) zusammenfasst: Die Gesundheit und der

Zusammenhalt der Familie. Und wenn er alt werde, dann möchte er wenigstens noch mobil sein, um seine Freiheit zu genießen.

Freiheit kennen Labormäuse zwar nicht, aber auch ihr Leben kann ein wenig verlängert werden. Dabei bleiben sie auch länger gesund, denn sie altern auch langsamer. Professor Cynthia Kenyon hat genau das auch bei den Fadenwürmern beobachtet. Sie ist der Überzeugung, dass nicht die äußere Zeit das Altern des Körpers bestimmt: „Der Körper schaut nicht auf den Kalender und sagt: Oh, jetzt ist es 1992, oder was auch immer, jetzt ist es Zeit eine Krankheit zu bekommen. Er sagt: wie alt bin ich? Brauch ich jetzt eine Krücke? Jetzt ist es Zeit eine Krankheit zu bekommen.“

„... der Körper schaut nicht auf den Kalender ...“

Die Biochemikerin weiß zwar auch, dass es schwer sein wird, ihre Forschung auf den Menschen zu übertragen. Aber sie ist sich sicher, dass die Wissenschaft das Altern wenigstens zum Teil in den Griff bekommt. Dann, so sagt sie, hat man den Schlüssel für viele Krankheiten in der Hand.

Der Jüngste der Familie Eppelmann, Christian, macht sich um solche Dinge wohl noch keinen Kopf. Andererseits hat er durchaus seine Vorstellungen, wie alt denn werden wolle: „90 Jahre! So um den Dreh.“ Und wie er sich das Leben vorstellt wenn er dann alt ist? „Ein spannendes Leben!“ Vielleicht steckt darin mehr Wahrheit, als in aller Forschung.

Die vier Generationen der Familie Eppelmann bei der Arbeit



Rezepte zum Älterwerden

von Lena Ganschow

Alt werden ohne Beschwerden – wer möchte das nicht? Wir haben die ultimative Anleitung zum Alt werden. Wissenschaftler beispielsweise empfehlen viel Wasser zu trinken wenn man lange leben möchte. Doch auf Dauer ist Wasser trinken ganz schön langweilig. Wie gut, dass die Forscher Gnade walten lassen



und sagen: Es muss nicht ausschließlich Wasser sein. Täglich ein wenig Bier oder Wein soll ihrer Meinung nach ebenfalls lebensverlängernd wirken.

Außerdem hilft Alkohol beim Flirten. Als Beleg dafür braucht man keine wissenschaftlichen Studien, das weiß man aus Erfahrung. Die Wissenschaft hat jedoch festgestellt: Der Kontakt mit dem Objekt der Begierde ist gut für ein langes Leben. Denn Küssen und Sex sollen eine positive Wirkung auf unseren Körper haben. Angeblich schützt häufiger Sex vor einem plötzlichen Herzstillstand, Durchblutung und Hormone kommen in Schwung und die grauen Zellen ebenfalls. Außerdem lässt Sex Schmerzen und Angstgefühle abflachen – und den Bauch sowieso, denn man verbrennt ja Kalorien. Sex ist Bewegung, und Bewegung ist gesund.

Die Wissenschaft predigt dagegen „Mäßigung“, wenn es um ein langes Leben geht. Damit haben hemmungsloses Qualmen und Essen nichts gemein. Warum es einigen Leuten offenbar dennoch nicht schadet, chronisch über die Stränge zu schlagen, ist ein Rätsel. Genauso Kopfzerbrechen bereitet die geografische Komponente des langen Lebens. In einem kleinen Dorf in Ecuador zum Beispiel leben überdurchschnittlich viele Hundertjährige. Warum die Leute in Vilcabamba so alt werden, weiß man nicht.

Auch in Japan dauert ein Leben meist länger als anderswo auf der Welt. Das könnte allerdings etwas mit dem grünen Tee zu tun haben, der in Asien viel getrunken wird. Er soll das Herz stärken, zumindest wenn man täglich mindestens fünf Tassen davon trinkt, so die Forscher. Auch Ginseng soll lebensverlängernd wirken – manchmal zumindest. Genauso wie Oliven – als Ganzes oder als Öl.

Ausnahmen gibt es von jeder Regel

Apropos Sport: Der führte schon den Artisten Konrad Thurano und den Weltklasseboxer Max Schmeling zum Ziel. Der eine wurde 98 Jahre alt, der andere 99 Jahre. An vielfältigen Nachahmungsversuchen mangelt es nicht: Vom Eistauchen bis zum Ballett nehmen selbst hochbetagte Menschen immer wieder viel auf sich, um an diese Erfolge anzuknüpfen. Denn egal ob die Bemühungen für Außenstehende auf den ersten Blick etwas merkwürdig anmuten mögen: Sport hält fit, und das bis ins hohe Alter. Klar, auch Zeitgenossen die von Sport gar nichts hielten, und sich hemmungslos den Genüssen des Lebens hingaben, wurden steinalt. Prominente Beispiele sind Winston Churchill oder Jean-Paul Sartre. Ausnahmen gibt es eben von jeder Regel.

Männer brauchen nur zu heiraten

Jungbrunnenrezepte hin oder her, verantwortlich für ein langes Leben sind vor allem die Gene. Unser Erbgut ist es, das bestimmt: Wenn schon die Mama alt war, hat auch die Tochter gute Chancen auf ein langes Leben. Bei Männern liegt der Fall übrigens genauso. Eigentlich sogar noch besser. Männer brauchen nämlich eigentlich nur zu heiraten und bekommen automatisch ein paar Lebensjahre geschenkt. Verheiratete Männer leben statistisch gesehen zwischen zwei

und vier Jahren länger als Singles. Wenn Frauen dagegen lange leben wollen, bleiben sie nach Meinung der Forscher besser alleine. Ihren Rechnungen nach sterben verheiratete Frauen rund anderthalb Jahre eher als Singledamen.

Zum Schluss noch ein Geheimitipp für alle Männer, die sich eine Ehe nicht leisten können – oder wollen, aber dennoch lange auf diesem Planeten verweilen möchten: das Kloster. Eigentlich sterben Männer ja durchschnittlich sechs Jahre früher als Frauen. Mönche werden dagegen fast fünf Jahre älter als ihre Geschlechtsgenossen außerhalb der Klostermauern.

Links



[\[www.demogr.mpg.de\]](http://www.demogr.mpg.de)

Das Max-Planck-Institut für Demographie in Rostock. veröffentlicht besonders mutige Prognosen der Lebenserwartung. (engl.)

[\[www.destatis.de\]](http://www.destatis.de)

Das statistische Bundesamt in Wiesbaden zum Thema „Lebenserwartung in Deutschland“.

[\[www.nar.uni-heidelberg.de\]](http://www.nar.uni-heidelberg.de)

Netzwerk Altersforschung an der Ruprecht-Karls-Universität in Heidelberg.

[\[kenyonlab.ucsf.edu\]](http://kenyonlab.ucsf.edu)

Kenyon Lab Das Labor der US-amerikanische Biochemikerin Cynthia Kenyon. Fakultät für Biochemie und Biophysik an der University of California in San Francisco. (engl.)

Adressen



Professor Dr. Gerd Bosbach

Fachbereich Betriebs- und Sozialwirtschaft

Fachhochschule Koblenz

RheinAhrCampus Remagen

Südallee 2

53424 Remagen

Tel. 02642 / 932-223

Fax: 02642 / 932-308

[\[www.rheinahrcampus.de\]](http://www.rheinahrcampus.de)

Kontakt



Südwestrundfunk (SWR)

FS-Wissenschaft und Bildung

Redaktion Odysso

76522 Baden-Baden

E-Mail: odysso@swr.de

[\[www.swr.de/odysso/\]](http://www.swr.de/odysso/)

Unsere nächste Sendung kommt am 8. Mai 2008:

DICKES DEUTSCHLAND

Alle wissen es: Die Deutschen sind zu dick. Aber kaum einer tut etwas dagegen. Woran liegt das? Fehlende Disziplin oder Faulheit? Die meisten Menschen schätzen ihren persönlichen Kalorienbedarf und den Kaloriengehalt alltäglicher Lebensmittel völlig falsch ein. Studien bestätigen, dass die Deutschen viel zu wenig übers Essen wissen. Nicht einmal 30 Prozent der Deutschen haben schon davon gehört, dass es gut für die schlanke Linie ist,



fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen. Und natürlich gesund. Aber auch viele falsche Vorstellungen halten sich hartnäckig. So glauben viele, dass mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt nicht so dick machen wie drei größere. Doch genau das Gegenteil scheint der Fall. Odysso deckt die gängigsten „dicken Lügen“ auf und zeigt, wie man mit einfachen Methoden sein Essverhalten ändern kann.