

# Tischgespräche

Berlin,  
Sonntag, 25. November 2018

## Lebendig Altern – geht das?

Ulrike Arnold und  
Univ.-Prof. Dr. Adelheid Kuhlmeiy

## Was ist Altern?

**Altern:** als die dynamische Entwicklung

**Alter:** als das Erreichen eines charakteristischen Lebensalters (sozial)

**Alt:** ist ein Individuum, wenn die Hälfte der Geburtskohorte verstorben ist

**Können wir uns vor dem Altern drücken?**

## Auf jeden Fall geht es länger: Älteste Tiere der Welt

- 1. Riesenschwamm:** Lebensdauer 10.000 Jahre  
(*Scolymastra joubini*, südliches Eismeer)
- 2. Aldabraschildkröten:** Lebensdauer > 250 Jahre  
(australischer Zoo > 175 Jahre, Darwin)
- 3. Grönlandwal:** Lebensdauer von > 200 Jahre (211)  
(hohes Alter, geringe Geburtenrate)

## Und vielleicht auch anders: Der Nacktmull als Alterungsmodell

- Nagetier (10 cm, 40 g), poikilotherm, Sandgräber
- lebt eusozial in unterirdischen Kolonien (Ostafrika)
- relative geringe Herz- und Atemfrequenz



- resistent gegen Hypoxie, Schmerz, Krebs und Entzündung
- Lebensdauer von bis zu 30 Jahren (Maus 3 Jahre)
- keine messbaren Alterungserscheinungen
- plötzlicher Tod bei bester Gesundheit

- Universalität:** Biologisches Altern läuft bei allen Individuen einer Art ähnlich ab. Es gibt aber Artenunterschiede.
- Systemimmanenz:** Biologisches Altern läuft ohne äußere Beeinflussung ab. Es gibt endogene Alterungsprogramme.
- Irreversibilität:** Biologisches Altern ist eine Einbahnstraße. Die dabei ablaufenden Prozesse sind nicht umkehrbar.

*(B.L. Strehler, 1977)*

## Altwerden geht! Und lebendig?

- Für die **heute 60-Jährigen** wird eine **Zahl von etwa 60.000 Hundertjährigen** prognostiziert, bei den 30-Jährigen bereits 120.000.
- Die meisten Kinder, die in diesem Jahrhundert in entwickelten Ländern geboren werden, **können mit einer Lebenserwartung von 100 Jahren rechnen.**

Christensen, Doblhammer, Rau & Vaupel 2009 *The Lancet*

Statistisches Bundesamt 2014

## Alter(n) zwischen Defizit und Entwicklung

### Defizitmodell WECHSLER 1944

Die Hypothese: der physiologische, psychische und körperliche Allgemeinzustand verschlechtert sich im Alter(n) auf allen Ebenen, was genetisch determiniert und unumkehrbar sei. Nach diesem Modell wäre ein therapeutischer Nihilismus gegeben.



### Aktivitätstheorie / TARTLER 1961

Nach der Aktivitätstheorie besteht ein positiver Zusammenhang zwischen dem sozialen Aktivitätsniveau und der Lebenszufriedenheit. Demnach führen Rollen- und Funktionsverluste zu Isolation und Rückzug, was sich negativ auf die Lebenszufriedenheit auswirkt.



## Lebendig – keine neue Diskussion

Erfolgreiches Altern – auch unter produktives Altern, stabiles Altern oder gesundes Altern (Aging well/Healthy Aging) insbesondere Ende des 20. Jhd. diskutiert.

Zeichnet sich durch eine erfolgreiche Adaptation an die spezifischen Verluste und Veränderungen aus und schließt Wachstum und Entwicklung im hohen Alter ein.



## SOK-Modell

In diesem Modell geht es darum trotz zunehmender Einschränkungen eine positive Entwicklung im Alter(n) zu erzielen, durch effiziente Ausnutzung der verbleibenden Ressourcen.

**Selektion:** aus vorhandenen Lebensmöglichkeiten diejenige heraus zu suchen, die man verwirklichen kann.

**Optimierung:** Mittel zu suchen, um das Selektierte möglichst gut zu tun.

**Kompensation:** wenn Mittel (Ressourcen) wegfallen, Wege zu suchen, um das Ziel trotzdem erreichen zu können.

Es gibt zwei wichtige immaterielle Bedingungen menschlichen Lebens:

Face-to-face-Kontakte und ein sozial eingebundenes Leben.

Diese entscheiden mit darüber, ob wir gesund bleiben, ob und wie schnell wir wieder gesund werden und wie wir gesundheitliche Beeinträchtigungen bewältigen.

## 69-jähriger will sich legal verjüngen Niederländer fordert neues Geburtsdatum

Um auf dem Arbeitsmarkt und in der Liebe größere Chancen zu haben, will sich ein Niederländer um 20 Jahre verjüngen (Geburtsdaten verlegen).

Begründung vor Gericht: fühlt sich jung, ist gut in Form – fühlt sich durch die Altersangabe benachteiligt. Heute könne man alles wechseln (Namen, Geschlecht, Arbeit...) – dasselbe fordert er für das Alter.

Tagesspiegel: 10.11.2018