

# Anti-Aging ist Anti-Living

Es gehört zu uns, unserem Leben und ist das Natürlichste auf der Welt: das Altern. Und doch hat bestimmt jeder und jede von uns mal mehr, mal weniger Mühe damit. Die Werbung, teure Produkte und allerlei Versprechungen wollen uns die ewige Jugend und den Jungbrunnen verkaufen – doch: macht es uns der natürliche Umgang mit diesen Veränderungen nicht am einfachsten, zufrieden und glücklich älter zu werden?

Text: Eric (Pi) Zürcher, Fussball-Konditionstrainer beim FC Thun / Fotos: zvg, iStock



Eric (Pi) Zürcher

«Mein Gott, nächste Woche werde ich bereits 50», sagte mir ein guter Freund. «Ich fühle mich jedoch nicht wie 50.» Hm, dachte ich: wie muss man sich mit 50 Jahren denn fühlen? Gibt es ein Buch, in dem man nachschlagen kann? Ausserdem hängt im Spruch «Hilfe, ich bin bald 50» irgendwie eine Beleidigung zwischen den Zeilen. Er diskriminiert alle Menschen über 50 und erst recht jene über 60. Jeder Mensch altert. Älter werden ist menschlich. Es ist die Formel für unser Leben. Auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, waren noch nie so alt wie gerade jetzt. Und Sie werden nie mehr so jung sein wie jetzt. Die einzige Art zu leben, ist zu altern.

Für all jene, die das verstehen, hört sich der populäre Begriff Anti-Aging albern, ja lebensfeindlich an. Leben, ohne älter zu werden, ist eine Mission impossible. Trotzdem wollen viele Menschen leben, ohne zu altern – und sie altern dann, ohne zu leben. Wer das Altern weganisieren will, steckt sich im Leben ständig Knebel zwischen die Beine; sie stammen vom Holzweg, auf dem man sich befindet. Die Ergebnisse von Anti-Aging sind nämlich so, wie sie sein müssen, wenn man unbedingt etwas werden will, was man beim besten Willen nicht werden kann: Jünger.

Es ist zwar durchaus möglich, die Natur zu manipulieren, aber ihre Gesetze können wir nicht verändern. Wie alt wir gerade sind, sehen wir immer dann, wenn wir Menschen wiedersehen, die wir lange nicht mehr zu Gesicht bekamen. In unserer jugendverliebten Gesellschaft ist das Altern so attraktiv wie Fusspilz. Keine Grenze verlockt mehr zum Schmuggeln wie die Altersgrenze.

## Ab wann sind wir eigentlich alt?

Altern beginnt mit Veränderungen der Möglichkeiten. Diese Differenziertheit ist wichtig. Wir altern mehrgleisig. Während wir für einige Dinge bereits als Teenager zu alt sind, können wir in anderen Bereichen noch mit 60 Jahren problemlos mithalten. Altern ist also nichts Eindimensionales, die Ebenen verschieden sich: In einigen Gebieten verlieren wir mit dem Altern an Boden und in anderen gewinnen wir mit dem Altern dazu.

Jugendlichkeit wird oft mit Schönheit gleichgesetzt, und Schönheit ist ein sehr persönliches und emotionales Thema. Viele Menschen sind total auf Schönheit fixiert. Warum? Weil es der einfachste Weg ist, Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Jungendliches Schönsein erfordert weder einen Lernprozess noch besondere mentale Fähigkeiten. Eine Frau beispielsweise, die sich ein Leben lang als junggeblieben verkaufen und ewige Jugend präsentieren will, läuft aber ein schwieriges Rennen. Es ist die Werbung, es sind die bearbeiteten Hochglanzbilder, die uns suggerieren, dass Jugend die wertvollste Qualität ist. Es ist an uns, diesen Unsinn zu glauben. Werbung ist ja bekanntlich «die Kunst, auf das Herz zu zielen und dabei die Brieftasche zu treffen».

## Gesund altern

Wir altern mit jeder Sekunde. Doch die Art, wie wir altern, darauf haben wir grossen Einfluss. Gesundes Altern ist gefragt. Viele Menschen leben zu kurz und sterben zu lang. Es geht darum, mehr Leben(sfreude) in die Jahre zu bringen, statt mehr Jahre ins Leben. Eine individuelle Mischung aus Bewegung, Ernährung, Erholung und sozialen Kontakten