

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de
Alter und Altern

©Herausgeber Prof. Dr. med. Bernd Fischer

Alter und Altern

Historische und heutige

Perspektiven des Alters und

Alterns

Seminarunterlagen

Stichpunkte und Hinweise

Gedichte und Essays

in Kooperation mit der **Memory-Liga e. V. Zell a. H.**
sowie dem Verband der Gehirntrainer Deutschlands VGD®

**Die Unterlagen dürfen in unveränderter Form unter Angabe des
Herausgebers in jeder nichtkommerziellen Weise verwendet werden!**

Wir sind dankbar für Veränderungsvorschläge, Erweiterungen, Anregungen und
Korrekturen, die sie uns jederzeit unter memoryfischer@gmx.de zukommen lassen
können.

Gliederung

Der Herausgeber, die Mitarbeiterinnen	5
Vorwort und Einleitung	7
Einteilung des Alters	25
Kalendarisches, chronologisches Alter	25
Funktionales Alter	26
Biologisches Alter	26
Subjektives Alter	28
Psychologisches Alter	30
Psychologische Bewertung des Alters	35
Soziales Alter	38

Ausführungen zu den Themen:

Das soziale Alter wird von der bestehenden Gesellschaftsstruktur bedingt.	40
1. Alter in prähistorischer Zeit <u>ohne</u> Ackerbau und Viehzucht	41
2. Alter in prähistorischer Zeit <u>mit</u> Ackerbau und Viehzucht	43
3. Alter in der Antike	45
Ägypten	45
Altes Testament	47
China	48
Gilgamesch-Epos	51
Indien	52
Kelten	53
Sparta	55
Athen	59
Rom	64
Gedicht: Herbstag (Rainer Maria Rilke)	69
Literatur und Alter in der Antike	70
Medizin, Philosophie und Alter in der Antike	77

Byzanz	77
4. Alter im Mittelalter	78
Spätes Mittelalter (14. und 15. Jahrhundert)	748
5. Neuzeit (16. bis 19. Jahrhundert)	89
6. Alter im 19. und 20./21. Jahrhundert	98
6.1 Zunahme der Lebenserwartung	98
6.2 Einführung staatlicher Versorgungs- und Versicherungssysteme	103
Besonderheiten:	107
Schlaganfall und Sterberate	107
Sterberate und Hochgebirge	108
Körperliche Aktivität und Sterberate	109
7. Die Lebenserwartung im 21. Jahrhundert	110
70 Jahre und ohne Recht auf Arbeit?	112

Hundertjährige: Prognose und Merkmale	114
Buchempfehlungen	122
Nach den Literaturhinweisen Literatur zu Alter und Altern, in Form von Gedichten oder Essays, zum Genießen (© B. Fischer)	123
Alter und Altern: Die nachdenkliche Spiegelfalte	123
Der pralle Bienenköniginnenbauch	127
Die hektisch-alte Reisegruppe	134
Winterschlaf	135
Literaturhinweise	138
Anlage: Ausstülpung der Alterspyramide bei 14-24 Jährigen in Bezug auf Terror	147

Herausgeber:

Prof. Dr. med. Bernd Fischer

Hirnforscher und Begründer der wissenschaftlichen Methode des

Integrativen/Interaktiven Hirnleistungstrainings IHT® und des **Brainjogging®**

sowie Mitbegründer des Gehirnjogging., von der Presse „**Gehirnjoggingpapst**“
genannt. Autor/Koautor von mehr als 60 Büchern und ca. 400 Veröffentlichungen.

Chefarzt a. D. der ersten deutschen Memoryklinik. Träger des Hirt - Preises.

Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der WissIOMed®-Akademie. Präsident des
Verbandes der Gehirntainer Deutschlands VGD® und der Memory - Liga.

Adresse: 77736 Zell. a. H., Birkenweg 19, Tel.: 07835-548070,

Fax: 07835-548072 , E-Mail: memory-liga@t-online.de

Mitarbeiterinnen:

Dr. med. Uta Fischer

Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie.

20 Jahre Konsiliartätigkeit in der ersten deutschen Memoryklinik. Seit 1972 an der
Entwicklung des Hirnleistungstrainings beteiligt. 2. Vorsitzende der Memory -
Liga. Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der WissIOMed®-Akademie.

Hannjette Mosmann

Gesundheitspädagogin. Fachfortbildungsleiterin des Verbandes der Gehirntainer

Deutschlands VGD®. Schriftführerin der Memory - Liga. Geschäftsführerin der

WissIOMed®-Akademie. IHT® - Ausbildungsleiterin für FachassistentInnen für

Hirnleistungstraining für Gesunde FAH® , für Fachkräfte für Hirnfunktionstraining

für Kranke FKH®, für VitalitätstrainerInnen®. Trägerin des Memory - Preises.

© by B. Fischer

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Tous droits réservés.

in Kooperation mit der Memory-Liga e. V. Zell a. H.

sowie dem Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD®

**Die Unterlagen dürfen in unveränderter Form unter Angabe der Autoren in
jeder nichtkommerziellen Weise verwendet werden!**

Edition 14

Vorwort und Einleitung

Altwerden als Regel

Im Laufe unserer Geschichte hat sich bis vor ca. 100 Jahren die Altersstruktur langsam in Richtung Zunahme der älteren Bevölkerung verschoben. In den letzten Jahrzehnten ist jedoch eine dramatische Veränderung in der Altersstruktur der Bevölkerung eingetreten, die in sich in den nächsten Jahrzehnten noch weiter zuspitzen wird. Seit 1972 ist die Zahl der Sterbefälle in Deutschland größer als die der Geburten. (Birg 1972)

Die Steinzeitmenschen wurden im Durchschnitt ca. 20 Jahre alt, die alten Römer und Griechen erreichten eine durchschnittliche Lebenszeit von ca. 25 Jahren.

Im Mittelalter und in der beginnenden Neuzeit stieg das durchschnittliche Lebensalter auf ca. 37 Jahre an.

Altwerden war in dieser Zeit eine Ausnahme. Die Ausdrücke, die mit dem Wort „alt“ zusammenhängen, waren mit Bedeutungen wie „würdevoll“, „ehrwürdig“ gekoppelt. So ist es nicht verwunderlich, dass der Rektor der Universität Königsberg in seiner Festrede anlässlich des 50. Geburtstags des Philosophen Immanuel Kant ihn mit den Worten „Hochverehrter Greis“ titulierte.

Heutzutage würde diese Bezeichnung anlässlich einer Geburtstagsrede zum 50. Geburtstag bei Frauen und auch bei Männern Überraschung, Heiterkeit und vielleicht auch einen Anflug von Verärgerung hervorrufen.

Von 1870 bis 1900 stieg die Lebenserwartung von ca. 37 auf ca. 47 Jahre an.
1880 kamen auf einen über 75-Jährigen in Deutschland 79 jüngere Menschen.
2001 waren es 12,4 Personen, 2040 werden es schätzungsweise 6,2 Personen sein.
(Oswald 2004)

„Wenn man weltweit die Länder mit der jeweils höchsten Lebenserwartung zum Maßstab nimmt, dann ist die durchschnittliche Lebenserwartung **bei der Geburt** in den letzten 150 Jahren (A. d. V: von 2008 rückgerechnet) in jedem Jahrzehnt um 2,3 Jahre gestiegen, von etwa 48 Jahre auf nunmehr 83 (der aktuelle Wert für Frauen etwa in Frankreich, Spanien oder Schweden). (Ehmer 2008, 162, Oeppen & Vaupel, 2002)

Im 19. Jahrhundert war der Anstieg der Lebenserwartung vor allem der Säuglings- und Kindersterblichkeit und einer Verbesserung der Lebensstandards und der Hygiene geschuldet. Die Medizin spielte dabei noch eine geringe Rolle.

Erst im 20. Jahrhundert wurden die Medizin und das Gesundheitssystem zum großen Schrittmacher der Steigerung der Lebenserwartung, die nun auch das hohe Alter immer mehr zu verlängern beginnt. Eine Achtzigjährige konnte in Deutschland um 1900 im Durchschnitt mit weiteren vier Jahren rechnen, um 2000 mit mehr als acht. Zusammengefasst: Erst im 20. Jahrhundert verlor das Erreichen eines hohen Alters den Charakter des individuellen Zufalls oder eines sozialen Privilegs. **Unsere gegenwärtigen Mortalitätsstrukturen zeigen eine sogenannte „rechteckige Überlebenskurve“, das gemeinsame Altern und Sterben einer Geburtenkohorte und die Konzentration des Todes auf das hohe Alter - ein völliges Novum in der Geschichte!**“ (Ehmer 2008, 162)

Bis heute ist die durchschnittliche Lebensspanne in Deutschland auf über 80 Jahre bei Frauen und auf ca. 76 Jahre bei Männern mit zunehmender Tendenz angestiegen.

Die Lebenserwartung im **20. Jahrhundert** zeigte folgende Veränderungen:

Alle 10 Jahre stieg die Lebenserwartung für Frauen um 3,25 Jahre und für Männer um 3,0 Jahre an.

Die Lebenserwartung zeigt im **21. Jahrhundert** folgende Veränderung durch Bekämpfung der Kindersterblichkeit, Bekämpfung der Infektionskrankheiten und Verringerung der Sterblichkeit älterer Personen. Die Sterblichkeit älterer, über 80-jähriger Personen begann sich 1950 zu vermindern; Dieser Effekt beschleunigt sich seit 1970 zunehmend in vielen Ländern. (Christensen et al. 2009, 1196)

„Die Lebenserwartung von Europäern und Amerikanern wächst jährlich um 3 Monate“. (Vaupel 2004) Dieser Lebensverlängerungseffekt ist seit 1840 durchgehend zu beobachten. Ein Ende dieses Effektes ist nicht zu erkennen. (Christensen et al. 2009, 1196)

Daten von 30 entwickelten Ländern („developed countries“) zeigen:

Die Überlebenswahrscheinlichkeit einer 80jährigen Person das 90. Lebensjahr zu erreichen betrug **1950** für **Frauen 15-16%** und für **Männer 12%**. (Christensen et al. 2009, 1197)

Die Überlebenswahrscheinlichkeit einer 80jährigen Person das 90. Lebensjahr zu erreichen betrug **2002** für **Frauen 37%** und für **Männer 25%**. (Christensen et al. 2009, 1197)

Im Jahre 2004 haben die Japanerinnen eine Lebenserwartung von mehr als **85 Jahren**. (Vaupel 2004)

Im Jahre 2005 geborene Japanerinnen haben eine Lebenserwartung von **99 Jahren**, im Jahre 2005 geborene Japaner werden **91 Jahre alt**. (Die Zeit, 19.10.2006, Nr. 43, S. 46)

Die Überlebenswahrscheinlichkeit einer 80jährigen Person das 90. Lebensjahr zu erreichen betrug **2009 in Japan** für Frauen **50%**. (Christensen et al. 2009, 1197)

Die Hälfte der 60-Jährigen im Jahre 2004 wird ein Alter von mindestens **88** Jahren erreichen.

Die Hälfte der 30-Jährigen im Jahre 2004 wird ein Alter von mehr als **95** Jahren erreichen.

In China werden im Jahre 2050 so viele über 65-Jährige leben wie heute auf der ganzen Welt. (Schirmmacher 2004)

2020 werden 30 Millionen junge Chinesen keine einheimische Frau mehr finden können.

2035 werden 300 Millionen Chinesen älter als 65 Jahre und versorgungsbedürftig sein. (England et al. 2006)

„Die Kapitaldeckung für mindestens einen Teil der künftigen Rentenansprüche der Rentenansprüche der Städter, die Chinas Führung anstrebt, setzt eine Weiterentwicklung der Kapitalmärkte voraus. Da muss offensichtlich noch sehr viel getan werden.“ Bisher ist die Altersversorgung selbst der privilegierten städtischen Arbeiter recht ungewiss.

„Während der Westen erst reich geworden ist und jetzt ergraut, wird China grau sein, bevor es wirklich reich geworden ist. (England et al. 2006)

Die Lebenserwartung beträgt im Jahre **2050** für **Frauen ca. 93 Jahre**.

Die Lebenserwartung beträgt im Jahre **2050** für **Männer ca. 87 Jahre**.

Die Lebenserwartung beträgt im Jahre 2060 für Frauen in Deutschland ca.100 Jahre

„Jedes zweite Mädchen, das wir heute auf den Straßen sehen, hat eine Lebenserwartung von 100 Jahren, jeder zweite Junge wird aller Voraussicht nach 95.“ (Schirmmayer 2004)

Andere Schätzungen gehen davon aus, dass jedes vierte Mädchen 100 Jahre wird. Bei Jungen, die im Jahre 2010 geboren sind, ist eine Lebenserwartung von 87,6 Jahren anzunehmen.

Professor Erik Bromsdorf hat errechnet, dass „rund acht Millionen der heute in Deutschland lebenden Personen voraussichtlich hundert Jahre alt werden.

...Bis zum Jahre 2111 werden etwa 5,3 Millionen Frauen und 2,7 Millionen Männer das hunderste Lebensjahr vollenden.“ „Die Wahrscheinlichkeit“ das hunderste Lebensjahr zu erreichen, „beträgt bei heute (2011) 60 Jahre alten Frauen 7,6 Prozent, bei heute 30 Jahre alten Frauen schon 16% und bei 2011 geborenen Mädchen nahezu 27%...Die Zahl der Hundertjährigen werde 2090 mit knapp 142.000 ihr Maximum erreichen. (FAZ 31.08.2011, Nr. 202, S 7)

„Nach den am Lehrstuhl für Wirtschafts- und Sozialstatistik der Universität zu Köln durchgeführten Berechnungen hat bereits heute ein 65-jährige Frau eine Lebenserwartung von 22,7 Jahren. Ein gleichaltriger Mann dagegen eine Lebenserwartung von 18,8 Jahren. Selbst 80-Jährige haben heut noch eine Lebenserwartung von 9,8 Jahren (Frauen) bzw. von 8,2 Jahren für Männer.“

(Universität Köln Presseinformationen 21.06.2010 von Pierre Hattenbach: Kölner Demograf: Lebenserwartung erreicht neue Rekordhöhen.)

100000 Personen, die 2010 50 Jahre alt werden, werden 100 Jahre alt werden.

Im Vergleich zu 2010 wird es 2060 zwanzig Mal mehr 100-Jährige geben.

Die Anzahl der Pflegebedürftigen wird von 2,2 Millionen im Jahre 2010 auf 4,5 Millionen im Jahre 2050 steigen. (Bromsdorf 2004)

Weitere Untersuchungen zeigen auf, dass die meisten Menschen, die seit 2000 in Deutschland, Frankreich, UK, USA, Japan, Kanada und anderen Ländern

mit hoher Lebenserwartung geboren worden sind, 100 Jahre werden. (Christensen et al. 2009)

Mindestens jedes zweite Baby, das im Jahre 2007 auf die Welt gekommen ist, wird in Deutschland 102 Jahre alt, in Japan 107 Jahre alt.

Der Anstieg der Lebenserwartung verläuft seit ca. 1844 linear, eine Grenzlinie (Deckeneffekt: ceiling-Effekt) lässt aus dem bisherigen Verlauf nicht ableiten.

„Der Anteil der über 65-Jährigen wird bis zum Jahre 2015 um 22% und der über 80-Jährigen um 50% anwachsen.“ (Friedrich 2011)

Weiterhin sinkt bei den 80- und 90 jährigen Personen die Mortalität (Sterblichkeit). Ein Drittel der Frauen und 25% der Männer, die 80. Jahre geworden sind, erreichen auch das 90. Lebensjahr. 1950 betrug der Prozentsatz der Überlebenden bei Frauen ca.14% und bei Männern 12,5% (Christensen et al. 2009)

Der Gesundheitsökonom Prof. Fritz Beske (2010, 2011) Alter von Herrn Beske: 88 Jahre 2011) nennt weitere Fakten, die die soziale Sicherung schwer belasten werden:

- Die Bevölkerung in Deutschland nimmt „innerhalb der nächsten 50 Jahre von 82 auf 65 Millionen, also um 17 Millionen ab.
- Die Anzahl der jungen Menschen (bis 19 Jahre) sinkt bis 2060 um 5 Millionen, die der erwerbstätigen (20-66 Jahre) um 17 Millionen,
- die der Alten nimmt hingegen um fünf Millionen zu.
- Die Relation Erwerbstätige zu Nichterwerbstätigen verschlechtert sich, selbst wenn das Renteneintrittsalter auf 67 Jahre steigt, auf 1:1 (bisher 3:1)...
- Die Zahl der Demenzkranken werde sich bis 2050 von 1,1 auf 2,2 Millionen verdoppeln, desgleichen die Zahl der Pflegebedürftigen und zwar von 2,2 auf 4,5...
- Bis 2050 müssten zusätzlich 800000 Pflegeheimplätze geschaffen werden. ...rechnet bis 2030...bis 400 000 fehlende Fachkräfte in der Pflege“ (Ausgleich durch ehrenamtliche Tätigkeit und neue Wohnformen für Alt und Jung) „und 165 000 fehlende Ärzte.“ (Ausgleich durch engeres Aufgabenspektrum) (Jachertz.2011)

- Lösungsansätze sieht Beske in folgenden Bereichen
- „Die Krankenversicherung müsse sich künftig auf die Absicherung von Krankheiten konzentrieren (inkl. Reduktion des Leistungskatalogs: z. B. nicht medizinisch indizierter Kaiserschnitt, Sterbehilfe als staatliche Aufgabe),
- was wohl bedeutet, die Prävention auszuklammern und als allgemeine Staatsaufgabe zu deklarieren.
- Der Bund solle sich auf eine Rahmengesetzgebung beschränken und zum Beispiel Kranken und Pflegeversicherung, aber auch die bisher von der Rentenversicherung organisierte Rehabilitation zusammenführen.
- Ambulante, stationäre und rehabilitative Versorgung sollten in ‚leistungs- und sektorenübergreifende Verbünde‘ organisiert werden.“ (Jachertz.2011)

Bedingt durch den medizinischen Fortschritt und die Aufklärung sowie die Motivation der älteren wird auch die Rate der Disability im Alter absinken. (Christensen et al. 2009)

In den Niederlanden zeigen sich folgende Alterseffekte in Bezug auf die „stillen Erkrankungen“: (Christensen et al. 2009, 1198)

Diabetes Typ II, Bluthochdruck und einige Krebserkrankungen werden früher diagnostiziert und besser therapiert als früher. Somit verlängert die Erkrankungszeit, gleichzeitig einhergehend mit einer Verbesserung des funktionalen Status im Vergleich zu früher. (Christensen et al. 2009, 1198)

Die sog. Disability (bei unter 85 Jährigen) ist schätzungsweise um 14-22% im Vergleich zu früher abgesunken. Die Ursache sind besonders die Verbesserungen der Therapie bei den Herz-Kreislaufkrankungen. (Christensen et al. 2009, 1204)

Im Alter nahm die Gesamtzahl folgender chronischen Erkrankungen zwischen 1980 und 1990 zu (USA, 12 OECD-Länder, Niederlande, Schweden):
Herzerkrankungen, Gelenkerkrankungen, Diabetes.

In Schweden nahmen zwischen 1991 und 2002 folgende Erkrankungen bzw. Krankheitssymptome bei der älteren Bevölkerung zu:
Schmerzen, psychologischer Distress, Müdigkeit, Schwindel, Beingeschwüre, Herzprobleme, Bluthochdruck, Schmerzen an Muskeln und Knochen, Verschlechterung der Lungenfunktion.

Bei **Krebs nahmen** im Alter folgende Krebsformen **zu**:

Prostata – Männer

Lungenkrebs (aggressive Form), Brustkrebs – Frauen

Kolorektaler Krebs, Melanom – Männer und Frauen

Abnahme zeigte sich bei folgenden **Krebserkrankungen** (Europa):

Magenkrebs - Männer und Frauen

Gebärmutterhalskrebs - Frauen

Lungenkrebs - Männer

Die Krebsformen tendieren generell zu einer verminderten Aggressivität
(Früherkennung; Ausnahme Lungenkrebs Frauen)

2009 sind 20% der Gesamtbevölkerung 65 Jahre oder älter.

„Im Jahre 2060 wird dann jeder Dritte mindestens 65 Jahre durchlebt haben - jeder Siebente wird sogar 80 Jahre oder älter sein.“ (Egeler R: Präsident des Statistischen Bundesamtes:

Pressekonferenz zur 12. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung 2009:www.destatis.de Pfad:Presse/Presseveranstaltungen)

Nach dieser Berechnung steigt die Zahl der über 80-Jährigen 2060 von 2009 von vier auf dann neun Millionen.

Im Jahre 2010 ist ein demographischer Wendpunkt in Europa erreicht worden.

28,6 Millionen Menschen sind zu diesem Zeitpunkt in der EU 15-19 Jahre alt.

28,8 Millionen Menschen sind zu diesem Zeitpunkt in der EU 60-64 Jahre alt.

Japan

6 Millionen Menschen sind zu diesem Zeitpunkt in Japan 15-19 Jahre alt.

10 Millionen Menschen sind zu diesem Zeitpunkt in Japan 60-64 Jahre alt.

USA

Hier nimmt die Zahl der erwerbstätigen Personen weiter zu beding durch hohe Geburtenrate und Einwanderung. (Kaiser 2010)

Urgroßmutter zu werden, ist heute bereits die Regel.

5-10% der Bevölkerung waren seit der Antike bis in das 18. Jahrhundert über 60 Jahre alt.

Eine Urgroßmutter oder ein Urgroßvater ist heute nichts Ungewöhnliches mehr. Heutzutage werden viele Mütter von Töchtern, die bereits in Rente sind, versorgt und gepflegt.

Es wird angenommen, dass im Jahre 2040 in Deutschland etwa ein Drittel der Bevölkerung über 60 Jahre alt sein wird. Der z. Z. zahlenmäßig am schnellsten wachsende Anteil unserer Bevölkerung ist die Gruppe der Hochbetagten, d.h. Personen über 85 Jahre.

Ein hohes Alter wird damit zum Regelfall.

Für Sie, für mich, für fast alle von uns.

Bemerkenswert ist folgende Tatsache:

„Zumindest in Nordeuropa scheinen ältere Menschen seit vielen Jahrhunderten eine unabhängiges, selbstbestimmtes Leben und eine räumliche Trennung der Generationen angestrebt zu haben. Das Altern im Kreis der Familie war weniger erwünscht und verbreitet, als romantische Familienbilder des 19. Jahrhunderts vermuten lassen. Die historische Entwicklung verlief aber nicht gradlinig. Am Übergang vom 19. zum 20. Jahrhundert war das Zusammenleben zwischen den Generationen ausgeprägter als in der frühen Neuzeit. Entgegen allen Befürchtungen durch zeitgenössische Politiker und Sozialwissenschaftler hatten sich im Prozess der Industrialisierung und Urbanisierung Familienbeziehungen verdichtet, vor

allem in der Arbeiterschaft der Industriestädte. Im Lauf des 20. Jahrhunderts hat sich dann die Tendenz zum Alleinleben von älteren Paaren oder verwitweten Personen wieder – nun weit über das vormoderne Niveau hinausgehend – verstärkt, sodass ‚Singularisierung‘ heute als eines der wesentlichen Elemente des Strukturwandels des Alters erscheint. (Schimany 2003, 383ff) Zugleich ist die Familie für ältere Menschen eine wesentliche Quelle für soziale Kontakte und Hilfeleistung geblieben – eine Ambivalenz zwischen räumlicher Distanz und sozialer/emotionaler Nähe, die Leopold Rosenmayr als ‚Intimität auf Abstand‘ bezeichnet hat (Rosenmayr 1992, 265).“ (Ehmer 2008, 164)

Abnahme der Bevölkerung und Abnahme der Jugendlichen sowie rasante Zunahme der Älteren

Die deutsche Bevölkerung wird bis zum Jahre 2050 um 12-17 Millionen Menschen, ohne Zuwanderung (Minimum 200000 pro Jahr) um 23 Millionen, abnehmen. Dabei nimmt die Zahl der Jugendlichen dramatisch ab, und gleichzeitig nimmt die Zahl der Älteren sehr deutlich zu.

„Deutschland verfolgt seit Jahren eine kompensatorische Einwanderungspolitik, indem es sich zum Ziel setzt, die im Inland fehlenden Geburten durch die Geburten in anderen Ländern zu ersetzen. Man muss aber von **„demographischen Kolonialismus“** sprechen, wenn im „Wettbewerb um die Besten“ die Früchte der Erziehungs- und Ausbildungsleistungen anderer Länder ohne Gegenleistung beansprucht werden.“ (Birg, 2006, s. a. Niejahr 2004)

Die Zahl der Jugendlichen wird in Deutschland von 17,7 auf unter 10 Millionen im Jahre 2050 abnehmen.

„Selbst wenn die Geburtenrate in den nächsten ein bis zwei Jahrzehnten allmählich den bestandserhaltenden Wert von zwei Kindern je Paar erreichen würde. Ginge die Schrumpfung der Bevölkerung bis in die zweite Hälfte des nächsten Jahrhunderts einfach weiter.“ (Birg, 2006)

„Eine Steigerung der Produktivität und des Pro-Kopf-Einkommens um das Doppelte bis 2050 würde nicht ausreichen, um die demographisch bedingt steigenden Lasten spürbar auszugleichen.

Die Zahl derer, die versorgt werden müssen, nimmt bis 2050 zu, gleichzeitig schrumpft die Gruppe der Erwerbstätigen und Beitragszahler - selbst bei hohen Einwanderungszahlen.

Der Anteil am Sozialprodukt, der für die Versorgung der Älteren benötigt wird, steigt auch bei einer Verdoppelung der Produktivität von bisher vierundzwanzig Prozent auf neununddreißig Prozent, so dass trotz einer angenommenen Verdoppelung des Pro-Kopf-Einkommens und der Produktivität in Zukunft kaum mehr Einkommen für die Erwerbstätigen und ihre Familien zur Konsumzwecken zur Verfügung stünde als heute....

Nach dem Urteil des Bundesverfassungsgerichts von 2001 ist die gesetzliche Pflegeversicherung - sowie in analoger Anwendung auch die gesetzliche Renten- und Krankenversicherung - verfassungswidrig, weil Kinderlose und Menschen mit Kindern bei gleichen Einzahlungen die gleichen Versorgungsansprüche erwerben, obwohl nur die Menschen mit Kindern die für die Funktionsfähigkeit des Sozialversicherungssystems entscheidenden generativen Leistungen erbringen.

Eine „Transferleistung der Familien“ findet statt. Aufgrund der Missachtung des Leistungsfähigkeitsprinzips und der Konstruktion des Sozialversicherungssystems wird in Deutschland Kinderlosigkeit vom Staat prämiert. Von Kindern profitiert finanziell, wer keine hat.“ (Birg, 2006)

„Die Weltbevölkerung wird von 2070 an vom Wachstum in die Schrumpfung übergehen. Nach 2070 wird es aber immer noch wachsende und schrumpfende Länder geben. Je weiter ein Land in seiner sozioökonomischen Entwicklung zurückbleibt, desto später erreicht es die maximale Bevölkerungszahl. In einigen afrikanischen Ländern wird die Bevölkerung auch im zweiundzwanzigsten Jahrhundert noch weiter wachsen.“ (Birg, 2006)

P.S.: Auf über 20% wird die Zahl der Jugendlichen nur in Ägypten, Iran, Saudiarabien und Kuwait steigen. (Schirmacher 2004) (s. Anlage: Auswirkungen der überzähligen Söhne (youth bulge) in Bezug auf Terror)

Die Zahl der 80-Jährigen verdreifacht sich in Deutschland.

Die Verdoppelung der Gruppen älterer Bürger geht auch in den Entwicklungsländern, z. Zt. in ca. 20 Jahren, vor sich.

Die Zahl der über 100- Jährigen verzehnfacht (dann: 115000) sich im Jahre 2067 in Deutschland.

Die Hälfte der Deutschen wird 2050 über 51 Jahre sein (2004: 40 Jahre).

Italien wird 2099 bei gleichbleibendem Trend nur noch 10 Millionen Einwohner haben. In Spanien wird der Anteil der über 60-Jährigen auf ca. 43 Prozent steigen.

(Schirmmacher 2004)

Unsere Kinder bleiben aus und auf der Strecke.

Das demographische „Beben“ wird noch durch die geringer werdende Geburtenrate verstärkt.

Die Geburtenrate ist durch neuere Gesetzgebungen geringgradig erhöht.

Trotzdem gelten nach wir vor folgende Fakten:

„Deutschland ist eine Art Testlabor für demographische Veränderungen, und damit ein Modell für andere europäische Länder, die viele in Deutschland zu beobachtenden Entwicklungen früher oder später auch erleben werden. Deshalb können andere Länder von den Erfahrungen, den Fehlern, aber auch den Lösungswegen der Deutschen lernen.“ (Klingholz 2008)

Nirgendwo sind in Europa so viele junge Frauen wie in Ostdeutschland abgewandert. Berlin weist mit 1,14 Kinder die niedrigste Geburtenrate in Deutschland auf.

Als zukunftssträchtige Regionen gelten Oberbayern, danach Freiburg, Tübingen und Stuttgart.

Die demographisch problematischsten Regionen sind Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen-Anhalt. (Klingholz 2008)

Jedes 4. Kind müsste ein Immigrantenkind sein, um die derzeitige Bevölkerungszahl in Deutschland zu halten. (5)

Daraus ergeben sich folgende mögliche politische Überlegungen:

Längere Arbeitszeit der Betroffenen

(Höhere Sozialabgaben für jüngere Erwerbstätige)

Reduzierung der Sozialleistungen für Ruheständler

Hierzu eine Anmerkung, die zur Reflexion genutzt werden sollte:

„Einem Rückgang der Bevölkerung in den Industrieländern steht unterdessen ein globales Bevölkerungswachstum gegenüber, das gewaltige ökologische Probleme hervorgebracht hat. So rechnet der Bevölkerungswissenschaftler Herwig Birg: ‚Pro Frau entfallen heute im durchschnitt der Erdenbevölkerung... rund drei Kinder...Daraus ergibt sich sofort, dass die Kinderzahl pro Frau in Zukunft rasch fallen muss, weil sonst die gesamte Oberfläche des Planeten schon nach wenigen Generationen nicht genug Platz für alle hätte.‘ Innerhalb von 20 Generationen kommt er auf knapp 20 Milliarden Menschen. Damit wird der Begriff ‚optimale Bevölkerungszahl‘ fragwürdig. Ökologisch orientierte Naturwissenschaftler errechnen für mittel- und westeuropäische Verhältnisse eine kritische Obergrenze von 100 bis 120 Bewohnern pro Quadratkilometer. In Westdeutschland leben (im Jahre) 2000 auf einen Quadratkilometer 274 Menschen, in Ostdeutschland 140... Kistler, Etznenmüller und andere legen einen unaufgeregteren Umgang mit dem Thema nahe.“ (Goddemeier 2009, C 113, s. a. Etznenmüller 2007, Kistler 2006)

„Das 21. Jahrhundert könnte die Ära der Umverteilung von Arbeit werden. Eine solche Umverteilung würde Arbeit gleichmäßig auf die Menschen, aber auch über die verschiedenen Lebensphasen verteilen...Zukünftige Generationen werden wahrscheinlich ihre Arbeit derart neu verteilen, dass jüngere Menschen mehr Zeit für Kinder und deren Erziehung haben und ältere Menschen ihnen dabei helfen, indem sie länger im produktiven Arbeitsleben bleiben.“ (Schirmmacher 2004, Vaupel 2004)

Jede Verzögerung wird diese Anpassung noch einschneidender machen. „Mit der wachsenden Zahl von Wählern über Fünfzig könnte eine Anhebung des Rentenalters zunehmend schwieriger werden. Eine weitgehend kinderlose Gerontokratie könnte herrschen, die Einwanderer und junge Arbeitnehmer

ausbeutet, um sich Jahrzehnte der Freizeit finanzieren zu lassen. Die Sozialausgaben würden dadurch derart steigen, dass andere Budgets - für Wissenschaft, Ausbildung und Kindererziehung - gesenkt werden müssten....

Die eigentliche Gefahr für Deutschland stellt jedoch nicht der demographische Wandel an sich dar, sondern die demographische Ignoranz.“ (Vaupel 2004)

In diesem Zusammenhang präsentiert Vaupel einen realistischen, prototypischen Lebenslauf einer heute 20-jährigen Frau, der die Veränderungen der längeren Lebenszeit bildhaft beleuchtet:

„Versetzen wir uns in eine Frau um die Zwanzig, die gerade ihr Studium an einer Universität aufnimmt. Aller Voraussicht nach wird sie ihren einhundersten Geburtstag erleben. Vermutlich wird sie Interesse an Musik, Kunst, Literatur oder Theater weiter vertiefen wollen, um ihr Leben in den nächsten achtzig Jahren kultiviert zu genießen. Auch steht sie vor der Herausforderung, die Veränderungen der Welt im 21. Jahrhundert zu verstehen. Eine möglichst umfassende Ausbildung, auf der sie ihr gesamtes Leben durch kontinuierliches Lernen aufbauen kann, könnte ihr dabei helfen. Sie wird also vielleicht zunächst drei Jahre bis zu ihrem ersten Universitätsabschluss studieren, um dann eine Zeitlang zu arbeiten. Zwischen Mitte Zwanzig und Anfang Dreißig stellt sich möglicherweise der Wunsch nach zwei oder drei Kindern ein, weshalb sie ihren Beruf vorübergehend auf Teilzeitbasis ausüben möchte. Wenn ihre Kinder selbstständig sind, will sie sich möglicherweise weiterbilden, eventuell für einen zweiten Abschluss an die Universität zurückkehren, um dann ihren Beruf wieder ganz und in höheren Positionen auszuüben, vielleicht aber auch, um eine neue Laufbahn einzuschlagen. Um die für die Ausbildung und Kindererziehung aufgewendete Zeit auszugleichen

und um ihre Karrierewünsche abzurunden, ist sie eventuell bereit, bis siebzig voll zu arbeiten, danach weitere zehn Jahre in Teilzeit.

Wenn sie dann in Rente geht, hat sie immer noch zwei Jahrzehnte ihres Lebens vor sich, in denen sie ihren Leidenschaften - Musik, Kunst oder Literatur - nachgehen und Zeit mit ihren Kindern, Enkeln und Urenkeln genießen kann. Die meisten ihrer Ruhestandsjahre, vor allem jene in den Achtzigern, wird diese Frau in ausreichend guter Gesundheit erleben.“ (Vaupel 2004)

Die Dreiteilung des Lebens in Ausbildung, Leistung und Ruhestand ist hier verschwunden. (Vaupel, 2006)

Heute sind in Deutschland, vor allen Dingen auch im Wissenschaftsbetrieb die Altersgrenzen viel zu starr. „Es gibt wenig Möglichkeiten, jenseits der Altersgrenze weiter zu forschen, selbst dann nicht, wenn der Arbeitgeber das ausdrücklich will. Ausgerechnet der Altersforscher Vaupel ist davon betroffen. Er verliert deswegen einen seiner besten Mitarbeiter am Rostocker Max-Planck-Institut: Anatoli Yashin, einen aus Russland stammenden Statistikprofessor. Der Endfünfziger bereitet seinen Wechsel in die Vereinigten Staaten vor. ‚Eigentlich fühle ich mich in Deutschland ausgesprochen wohl‘, sagt er. ‚Aber ich will nicht mit 65 aufhören, sondern danach weiter forschen und lehren, und im deutschen System geht das nicht. Also muss ich mich rechtzeitig neu orientieren.“ (Niejahr, 2004, 74)

Auf diese dramatische Zunahme werden weder die Bevölkerung noch der Arzt (in seiner Ausbildung) optimal vorbereitet.

Auch die Politik und andere Entscheidungsträger reagieren sehr verzögert und wenn überhaupt, dann mehr reaktiv als aktiv vorausschauend (antizipierende

Kulturtechnik) und vorausschauend planend. „Die Politik verspielt das Kostbarste, was wir haben, nämlich Zeit.“ (Schirmacher, 2007)

Die antizipierende Kulturtechnik in Bezug auf „Wie altere ich (als Gesellschaft) erfolgreich?!“ ist für die verantwortlich planende Politik notwendig, um den Sozialstaat weiterhin finanzieren zu können. Immerhin ist heute schon absehbar, dass 2040 Personen, die 85 Jahre und älter sind, ca. 50% der Gesundheitskosten in Anspruch nehmen werden. Weiterhin ist bekannt, dass in den drei letzten Lebensjahren ca. die Hälfte aller Gesundheitskosten der gesamten Lebenszeit anfällt. Wenn jemand 90 Jahre alt wird, fallen im Durchschnitt entsprechend diesen Aussagen von der Geburt bis zum 87. Lebensjahr ca. 50 % und vom 88. bis zum 90. Lebensjahr ebenfalls 50 % aller Gesundheitskosten an.

1 Monat Gesundheit zwischen dem 88. und 90. Lebensjahr entspricht ca. 2,5 Jahren Krankheitskosten zwischen dem 0. und 87. Lebensjahr.

Daher rechnen sich für den Staat die vorbeugenden Gesundheitsmaßnahmen in diesem Lebensabschnitt im extremen Maße.

Die antizipierende Kulturtechnik in Bezug auf „Wie altere ich (als Gesellschaft) erfolgreich?!“ ist für die Ärzteschaft und für alle Personen, die in diesem Bereich tätig sind, notwendig, da die älteren Personen in Zukunft die Hauptklientel darstellen werden.

Die Kulturtechnik „Wie altere ich erfolgreich?!“ ist für Bevölkerung wichtig und notwendig, um sich lange Zeit Unabhängigkeit, Selbstständigkeit und Lebensqualität zu sichern.

Zur Lebensqualität gehört auch, dass ich als älterer Mensch, sofern ich dazu in der Lage bin, der Gesellschaft zurückgebe, was sie mir mein Leben lang ermöglicht hat.

Ich frage nicht mehr, was gibt mir die Gesellschaft, sondern, wie kann ich unserer Gesellschaft von Nutzen sein.

Hierzu kann ich meine Fähigkeiten mit den mir zur Verfügung stehenden Mitteln (Ressourcen) in vielfältiger Weise einsetzen. Diese Mittel sind

Zeit (z. B. ehrenamtliche Tätigkeit; soziales Jahr mit fünfundsechzig oder siebenzig Jahren),

Geld (z. B. Unterstützung auch kleiner wichtiger Bürgerprojekte, Mäzen) und

Wissen (z.B. Nachhilfe, Vorträge usw.).

Die Älteren werden auf allen Ebenen produktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen... In Dänemark ist dies bereits zum großen Teil Realität...

„Es darf jedoch nicht passieren, dass aus ganzen Landstrichen die Jugend wegzieht und nur die Alten zurückbleiben, mit allen Problemen...

Wo die Jungen die kostbare Minderheit und die älteren die Regel werden, ändern sich eben die Spielregeln...Das erfordert ein radikales Umdenken in der gesamten Gesellschaft...“ (Vaupel, 2007)

„Die Evolution der Gesellschaft in Bezug auf Langlebigkeit verlangt eine Revolution der Zeit.“ (Schirmacher 2007)

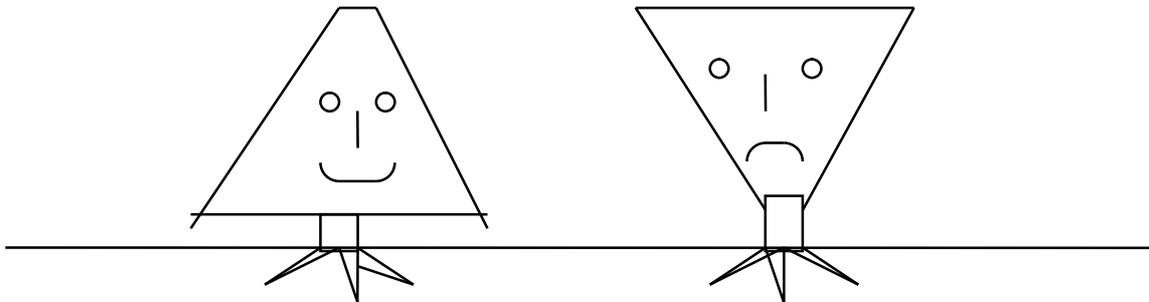
Unsere wichtigsten Ziele im Alter: Selbstständigkeit und Unabhängigkeit

Durch unsere hohe Lebenserwartung gewinnt die Bewahrung der Selbstständigkeit, der Selbstversorgung und Erhöhung der Lebensqualität im Alter eine immer größere Rolle.

Um es noch einmal zu verdeutlichen:

Es wird immer mehr ältere Menschen geben und gleichzeitig im Verhältnis immer weniger junge Menschen.

In Deutschland leben heute mehr Menschen im Rentenalter als junge Leute unter 20 Jahren. Dies führte zu einer Umkehrung der Bevölkerungspyramide.



Bevölkerungspyramide vor 100 Jahren - heute

Es wird in naher Zukunft immer schwieriger werden, ausreichende Pfleger und Pflegerinnen zu finden.

Der Einzelne muss deshalb heute ein hohes Maß an Eigenverantwortung einbringen.

Die Vorbereitung auf das Alter und damit die Erhaltung der Selbstständigkeit werden für uns alle zunehmend wichtiger. (Fischer et al 1994)

Bei diesem Thema spielen folgende Überlegungen eine große Rolle:

Kann ich mir mein Altern vorstellen?

Wie erlebe ich das Altern?

Wie bereite ich mich auf das Altern vor?

Wie reagiere ich auf biologische, psychologische, soziale und geistige Veränderungen im Laufe des Lebens?

Wie kann ich Resignation mit zunehmendem Alter vermeiden?

Wie kann ich mit einfachen Hilfsmitteln dafür sorgen, meine Unabhängigkeit weiter aufrecht zu erhalten?

Wie bewahre ich meine Vitalität, meine funktionale Fitness im körperlichen und geistigen Bereich?

Wie muss ich mich verhalten, um körperlich und geistig lebenslang rege zu bleiben?

Wie kann ich weiter selbstverantwortlich tätig sein?

Gehe ich regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen?

Bewege ich mich ausreichend?

Esse und trinke ich gesundheitsbewusst?

Ist meine Wohnung seniorenrecht eingerichtet?

Welches Ehrenamt habe ich oder will ich in Zukunft übernehmen?

Wie kann ich neue Bekanntschaften knüpfen?

Welche Lebensziele, welche Aufgaben habe ich?

Welche sinnvollen Aufgaben möchte ich erfüllen?

Wie kann ich diese Aufgaben managen?

Eines ist dabei sicher: Auch wenn Vieles im Laufe des Lebens sich verändert und abnimmt, dürfen wir nicht resignieren. In jeder Lebensphase sollten wir aktiv die vorhandenen Möglichkeiten nutzen und ausschöpfen.

Und im Alter bieten sich heute wahrlich genug Möglichkeiten.

Sie müssen sie nur nutzen.

Mit Hilfe dieses Manuskripts bekommen Sie stichpunktartig einen Einblick in die Problematik des Alters aus historischer und aus heutiger, aktueller Perspektive.

Ganz am Schluss können Sie sich an einigen Gedichten über Alter und Altern erfreuen.

Sollten Sie Lust zum Training für ein erfolgreiches Altern verspüren, dürfen wir auf die Buch- und Spielempfehlungen am Ende des Buches verweisen.

Danach können Sie Ihr eigener Manager für ein langes und selbstständiges und zufriedenes Leben werden.

Einteilung des Alters

Historische Perspektive des Alters

Stichpunkte und Hinweise

Kalendarisches, chronologisches Alter:

Als kalendarisches, chronologisches Alter wird die Anzahl der Lebensjahre bezeichnet.

Wie definiert die WHO (Weltgesundheitsorganisation) die einzelnen kalendarischen, chronologischen Lebensspannen des Alterns?

WHO Definition:

51 - 60 Jahre	alternde Menschen
61 - 75 Jahre	ältere Menschen
76 - 90 Jahre	alte Menschen
91 - 100 Jahre	sehr alte Menschen
> 100 Jahre	Langlebige

Im Jahre 2000: 7200 über 100-jährige Personen (Deutschland)

Im Jahre 2025: 44200 über 100-jährige Personen (Deutschland)
(Schätzung)

Im Jahre 2050: 114000 über 100-jährige Personen (Deutschland)
(Schätzung)

Wie gehe ich mit meinem kalendarischen Alter um? (Kohärenzmodell)

Ich habe **Kenntnis** von meinem Alter

Ich kann mir vorstellen, wozu ich geistig und körperlich in 10 Jahren in der Lage sein werde. (praediktive, antizipative Vision)

Ich kann meinen Alterungsprozess **managen**.

Welche Fähigkeiten habe ich? (**Potentialität: Disposition**)

Welche Möglichkeiten erarbeite ich mir, welche Möglichkeiten bieten sich mir? (**Konditionalität: Exposition**)

z. B. Erhöhung (Optimierung der Regulationsbreite, der Plastizität (=Erhöhung der Regulationshöhe über eine Zeitstrecke)

Training der Regulation, der Regeneration, der Minimumfunktionen (Erhaltungsfunktionen)

Wie setze ich meine Fähigkeiten und die Möglichkeiten gestalterisch in die Wirklichkeit des Hier und Jetzt um? (**Realität: verschränkte**

Emergenz (Entfaltung) in Bezug auf Disposition, Exposition

(biologisch, psychologisch, sozial, mental, psychisch, sozial, vernetzt – Friktionen - Sollbruchstelle - (Interaktion, Sprache, Kommunikation, metakognitive Aspekte: strukturelles Denken und Handeln versus logisches Denken und Handeln) **und Kommunikation**)

Ich sehe einen **Sinn** darin, mein Alter zu beobachten und kreativ zu gestalten.

Einteilung älterer Personen:

Young olds = 65-75 Jahre

Old olds = 75-85 Jahre

Eldest olds = mehr als 85 Jahre (Mielke et al. 1998)

Wegen der besonderen Wichtigkeit der Alterung in unserer heutigen Zeit ist ein genauer Blick sowohl auf die Einteilung des Alters als auch auf die geschichtliche Entwicklung der Alterung des Menschen notwendig.

Einteilung des Alters

Funktionales Alter

Das funktionale Alter des Menschen umfasst das biologische Alter (inkl. des systemischen Aspektes einer sog. Sollbruchstelle eines Systems (Unterschreitung der Minimumfähigkeiten eines Organs oder eines Organsystems oder multipler Organsysteme)), das subjektive Alter, das psychologische Alter, die psychologische Bewertung des Alters und das soziale Alter inkl. .

Biologisches Alter:

Der Begriff des biologischen Alters wird von der Frage umrissen:

Bin ich schnell oder langsam, im Vergleich zu Gleichaltrigen, gealtert?

Sind meine Organe und mein Körper schnell oder langsam, im Vergleich zu Gleichaltrigen, gealtert?

Sind meine Organe (inkl. des systemischen Aspektes einer sog. Sollbruchstelle eines Systems

(Unterschreitung der **Minimumfähigkeiten** eines Organs oder eines Organsystems oder multipler Organsysteme) bzw. meine vernetzten Organsysteme, Organfunktionen schnell oder langsam, im Vergleich zu Gleichaltrigen, gealtert? Weisen sie eine Sollbruchstelle z. B. auf in Bezug **Minimumfaktoren** (s. Vitalitätskonzept) auf. Sind sie dadurch nicht mehr optimal vernetzt? Können die Störungen vermindert, verändert, eliminiert bzw. kompensiert werden?

Wie wirkt die Änderung des Stoffwechsels (Verminderung, Erhöhung, Veränderung) sich auf die vernetzten **Stoffwechselfunktionen** aus?

Beispiele des Einflusses des Stoffwechsels auf das innere Gleichgewicht (Hömoostase):

Verminderung: Vitamin D, Blutsauerstoff (s. Schlafapnoe); TSH, T3,T4

Erhöhung: Insulin, Proinsulin, TSH, T3,T4

Veränderung: z. B. **Essen**

Die **erste** Aufgabe ist es, Nährstoffe zu liefern, damit Zellen aufgebaut werden können (**Baustoffwechsel/Strukturwechsel**).

Ein typisches Beispiel sind die roten Blutkörperchen.

Diese Zellen erneuern sich alle im Verlauf von 3 Monaten.

Eine längere Unterernährung kann eine Blutarmut (Anämie) hervorrufen, da nicht genügend Nährstoffe zum Blutaufbau zur Verfügung stehen.

Wenn die falsche Stoffe geliefert werden, kann der Baustoffwechsel/Strukturstoffwechsel nicht optimal funktionieren. Beispiel: wird mit der Nahrung zuviel Zucker/Fructose/Alkohol geliefert, baut der Stoffwechsel das in Fett um.

Für den Strukturstoffwechsel sind folgende Nahrungsangebote optimal:

- Genügend trinken; genügend Bewegung
- Unbedingt Hunger vermeiden, um Insulinausschüttung zu vermeiden.
- Eiweißreich (appetithemmend) (in Kombination mit Gemüse) (z. B. Joghurt, Fleisch, Fisch) in Kombination mit Olivenöl
- Gemüsereich (durch basische Stoffwechsellage Optimierung des pH-Wertes im Darm) in Kombination mit Rapsöl, Leinöl
- Obst: 1 Apfel (morgens, mittags), eine Handvoll Beerenobst

Die **zweite** Aufgabe der Nährstoffe ist es, Ersatz zu schaffen für die im Laufe des Zellstoffwechsels verbrauchten Substanzen

(**Betriebsstoffwechsel**). (Evtl. auch Regenerationsstoffwechsel)

Vitamine (z.B. Vitamin. A, B, C, D, E, Folsäure), Mineralien

(Natrium, Calcium, Magnesium, Kalium) und andere lebenswichtige

Stoffe müssen von Zeit zu Zeit durch die Nahrung zugeführt werden, um eine Mangelsituation zu vermeiden.

Die **dritte** Aufgabe der Nährstoffe ist es, dynamische (energetische) Funktionen wahrzunehmen (**Funktionsstoffwechsel**).

Wenn wir uns z.B. schnell bewegen, benötigen wir Energie, die der Muskulatur in Form von Zucker (Glukose) oder

Zuckerstoffwechselprodukten, die direkt von Zucker, von Stärke oder von anderen Stoffwechselprozessen (z. B. Fett, Euiweiss) stammen, zur Verfügung gestellt wird, damit sie optimal arbeiten kann.

Wir unterscheiden vier Formen des Energieverbrauchs:

1. Grundumsatz

Bei Frauen beträgt er ca. 1400 kcal/Tag.

Bei Männern beträgt er ca. 1700 kcal/Tag.

Er sinkt im Alter um ca. 200 bis 300 kcal ab.

„Der Grundumsatz ist (Basal Metabolic Rate (BMR) – ist weitgehend abhängig von der fettreichen Körpermasse.“ Betz MJ, Slawik M 2008

2. Der Energieumsatz durch Nahrungsaufnahme und Verdauung
erhöht sich um ca. 3-10% Betz MJ, Slawik M 2008

3. Wärmeproduktion

Sie bleibt im Alter gleich.

4. Energie für körperliche Aktivität

Der Energieaufwand für Bewegung (Active Thermogenesis) wird unterteilt „in Energieverbrauch von Sport sowie für alle anderen Aktivitäten.

Die körperliche Aktivität eines Menschen lässt sich zur besseren Vergleichbarkeit als Physical Activity Level (PAL) ausdrücken, definiert als Verhältnis vom Gesamtenergieumsatz (TEE: Total Energy Expenditure) zu Grundumsatz (BMR)

Energieverbrauch und Körperposition

Umrechnungsfaktoren

1kj = 0,2388 kcal

1kcal = 4,1868 kj

Aktivität	Energieumsatz in kj (Kilojoule) und kcal (Kilokalorien)/min (% über dem Ruheumsatz)
Ruhen (liegend)	5,4 +/- 1,5 kj 1 +/- 0,358 kcal
Ruhig sitzen	5,6 +/- 1,6 kj (3,7 +/-6,3)
Sitzen und unruhig zappeln	8,2 +/- 2,3 kj (54 +/- 29) 1,96 +/- 0,549 kcal
Ruhig stehen	6,1 +/- 1,7 kj (13 +/- 8) 1,457 +/- 0,4 kcal
Stehen und unruhig zappeln	10,3 +/- 2,3 kj (94 +/- 38) 2,46 +/- 0,693 kcal
Gehen mit 1,6 km/h	13,7 +/- 4,3 kj (154 +/- 38) 3,272 +/- 1,027 kcal
Gehen mit 3,2 km/h	16,4 +/- 5,4 kj (202 +/- 45) 3,917 +/- 1,29 kcal
Gehen mit 4,8 km/h	21,3 +/- 7,9 kj (292 +/- 81) 5,087 +/- 1,89 kcal“ <small>Betz MJ, Slawik M 2008, S. 150</small>

Sitzdauer Adipöse: 164 Minuten mehr als Schlanke

Aufrechte Körperposition Adipöse: 154 Minuten weniger als Schlanke

Schlanke verbrauchen dadurch pro Tag 350 kcal/Tag mehr oder

Adipöse verbrauchen durch ihr längeres Sitzen und durch die geringere Zeit pro Tag in aufrechter Körperposition 350 kcal/Tag weniger.

30 Minuten rasches Spazierengehen (4,8 km/h) pro Tag an fünf Tagen der Woche entspricht einem Energieumsatz pro Tag von 150 kcal oder einem Energieumsatz pro Woche (150 x 5) von 750 kcal.

Wenn Adipöse länger Gehen und Stehen (und sich damit s.o. den Werten der Schlanken angleichen, ergibt das einen Mehrverbrauch von 2000 kcal pro Woche. Betz MJ, Slawik M 2008

Wenn eine Gewichtsabnahme erfolgt ist, benötigt man folgende Bewegungsintensität, um nicht zuzunehmen:

11 kcal/kg Körpergewicht/Tag

Bei einer Person, die 75 kg wiegt, entspricht dies einem Energieverbrauch von 825 kcal.

Ein körperliches Training von 80 Minuten bringt einen Energieverbrauch von ca. 400 kcal.

Wenn zusätzlich im Haus ca. 2,5 Stunden gegangen und gestanden wird (NEAT), entspricht dies dem restlichen Kalorienverbrauch von ca. 400 kcal.

Nur, wenn dies erreicht wird, reiht man sich in die 10-20% der Erfolgreichen Abnehmer ein. Betz MJ, Slawik M 2008

Mit ca. 12000 Schritten pro Tag werden diese Werte erreicht.

Der Energieverbrauch bleibt pro cm^3 Muskulatur gleich.

Die Muskelmasse sinkt im Alter nicht altersbedingt, sondern nur altersassoziiert durch reduzierte Beanspruchung ab.

Dadurch kommt es u. a. zu einem

- **Alertnesabfall**

- **Kraftverlust**

- **Ausdauerverlust** (körperlich)

Bei körperlicher Belastung kommt es zu einer erhöhten stoffwechselfähigen (metabolischen) Belastung pro cm³ erhaltene Muskulatur.

Bei körperlicher Belastung kommt es zu einem schnelleren Anstieg der Milchsäure (Laktat) und der schnelleren Überschreitung der Laktatgrenze von 4 mmol bei körperlicher Belastung durch die Labilität des metabolischen Gleichgewichts.

Wenn wir wahrnehmen, aufmerksam sind, denken, lernen usw. benötigt das Gehirn zur optimalen Funktionsfähigkeit sehr schnell Energie in Form von Glukose.

Wie wirken sich externe Einflüsse (z. B. Fernsehen, Medien) auf das biologische Alter aus?

Der Begriff „biologisches Alter“ umfasst mehrere Dimensionen.

Ich kann demnach im Vergleich zu Gleichaltrigen von der Haut her gesehen „runzeliger“, aber vom Geist her gesehen jünger sein. An Runzeln stirbt niemand.

Warum altern wir?

Hierüber gibt es im Moment noch sehr unterschiedliche Auffassungen, wie z. B.

- Abnutzung- und Verschleißtheorie: Die körpereigene Regenerationskraft lässt im Alter nach. (Dichgans 200, Staudinger & Häfner 2008)

Durch Training lässt sich die Regenerationskraft, auch offensichtlich der Nervenzellen lange Zeit erhalten.

„In diesem Sinne ist es richtig, wenn man sagt, dass Hirnentwicklung niemals aufhöre. Lebenslanges ‚Training‘ im Sinne einer breit angelegten Aktivität baut diese plastische Reserve auf. Man nimmt an, dass diese Reserve in gewissem Maße in der Lage ist, vor altersabhängigen Schäden und Neurodegeneration zu schützen. Die neuen Nervenzellen würden hierbei eine besondere Form der Reserve darstellen, da sie das Potential zur Plastizität auf der ganzen Ebene der Nervenzellen und nicht nur ihrer Verbindungen verkörpern. Das bedeutet, dass Training seinen vorbeugenden Effekt für die kognitive Gesundheit im Alter auch über die Bereitstellung von neuen Nervenzellen ausüben könnte.

Damit wären die neuen Nervenzellen zwar nicht der Joker, die zum Ersatz jedweden ausgefallenen Neurons beitragen kann, aber sie stünden doch an sehr zentraler Stelle, indem sie auch im hohen Alter notwendige Anpassungsvorgänge erlauben, die wichtigen Lern- und Gedächtnisvorgängen zugrunde liegen.“

(Kempermann 2008, 53, 54, sw.a. Lindenberger 2008)

- Abfall der Hormonproduktion im Alter

- Verzögerter Abbau der während des ganzen Lebens im Körper entstehenden freien Radikale.

- Begrenzte Teilungsfähigkeit von Zellen (außer Stammzellen: sie können sich unbegrenzt teilen und dahin wandern, wo sie gebraucht werden (Ho et al. 2008, 42)). Ca. 50 Zellteilungen sind im Laufe des Lebens für eine Zelle möglich.

Alterung der Stoffwechselfvorgänge (Behl et al. 2008)

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail:memory-liga@t-online.de

„Die Alterung der Mitochondrien beeinträchtigt deren antioxidative Potenz.“

(Dichgans 2008, 62, Bowling et al. 1993)

„Vor allem die genetische Ausstattung (ein Netzwerk aus ca. 70 Genen, die über das gesamte Genom verstreut ist, schützt „erfolgreiche“ 100-Jährige und lässt Risikogene nicht oder erst sehr verspätet aktiv werden; dieses Netzwerk ist bei ca. 15% der Bevölkerung vorhanden;

Givens et al. 2009, Sebastiani et al. 2009, Sebastiani, Perls, 2010; The new England Centenarian Study 2010) bestimmt die

Widerstandskraft und damit die Lebensdauer, allerdings nicht allein. Denn, wir können den Widerstand durch einen überlegten Lebensstil wie z. B. Kalorienentzug sowie körperliches (über 85-jährige Männer sind in besserer körperlicher Verfassung als die gleichaltrigen Frauen Terry et al. 2008), geistiges Training (über 85-jährige Männer sind in besserer mentaler Verfassung als die gleichaltrigen Frauen Terry et al. 2008), psychisches Training (Extraversion. Givens et al. 2009) erhöhen und können andererseits durch ein vernünftiges Leben die diesem gegenüberstehende Schädigungslast, zum Beispiel durch Vermeidung von Strahlungsaktivität und von Toxinen aller Art gering halten.“

(Dichgans 2008, 62)

Die erfolgreichen Hundertjährigen weisen häufig folgende Merkmale auf.

- Normalgewicht
- Fast alle Nichtraucher
- Gutes Stressmanagement
- Ca. 15% weisen keine Änderung der geistigen Leistungsfähigkeit auf.
- Häufig bekamen sie Kinder nach dem 35. – 40. Lebensjahr. Eine Frau, die ein Kind mit 40 Jahren bekommt hat eine viermal höhere Chance das 100. Lebensjahr zu erreichen. Möglicherweise ist das späte Gebären ein Hinweis eine langsame Alterung des reproduktiven Systems und damit des gesamten Körpers.
- Mindestens 50% der 100-Jährigen haben Verwandte ersten Grades oder Großeltern und Geschwister, die sehr alt wurden.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

- Männliche Geschwister von 100 Jährigen haben eine 17mal höhere Chance und weibliche Geschwister eine 8,5 mal höhere Chance ebenfalls 100 Jahre alt zu werden als andere Personen, die zur gleichen Zeit geboren wurden.
- Kinder von hundertjährigen zeigen deutlich verzögerte Entwicklungen von Herzkreislauferkrankungen und Diabetes mellitus. Weiterhin weisen sie eine verzögerte Gesamtsterblichkeit auf.
- Nachkommen von 100 Jährigen zeigen in Testen geringe Punktzahlen bei Neurotizismus und hohe Punktzahlen bei Extraversion auf.

The New England Centenarian Study, Boston, Medical Center: Why study Centenarians? An overview.

<http://www.bumc.bu.edu/centenarian/overview>

- Die genetische Ausstattung weist folgende Besonderheiten auf: Es besteht ein Netzwerk aus ca. 70 Genen, die über das gesamte Genom verstreut ist und „erfolgreiche“ 100 Jährige schützt und Risikogene nicht zulässt oder erst sehr verspätet aktiv werden lässt; dieses Netzwerk ist bei ca. 15% der Bevölkerung vorhanden; Givens et al. 2009, Sebastiani et al. 2009, Sebastiani, Perls, 2010; The new England Centenarian Study 2010)

Subjektives Alter:

In das subjektive Altersempfinden (Wie alt empfinde ich mich?), fließen gleichermaßen Vergangenheits-, Gegenwarts- und Zukunftsaspekte ein.

Vergangenheitsaspekte:

Was habe ich geleistet?

Was habe ich erlebt?

Welche Erfahrungen habe ich gemacht?

Welchen gesundheitlichen, sozialen, ökologischen, finanziellen, epochalen, psychologischen Belastungen war ich ausgesetzt und wie habe ich sie bewältigt?

Gegenwartsaspekte:

Bin ich privat, beruflich, finanziell zufrieden?

Zukunftsaspekte:

Welche Ziele und Wünsche habe ich?

Was werde ich aus meinem Leben zukünftig machen?

In Zukunft werden wir z. B. bis zum 70. Lebensjahr voll arbeiten und bis zum 80. Lebensjahr halbtags, um die sozialen Systeme noch finanzieren zu können.

Psychologisches Alter:

Das psychologische Alter kann folgende Fragen beinhalten:

Was kann ich noch leisten?

Wie schnell kann ich mich neuen Verhältnissen anpassen?

Wie wird das Alter in der Literatur beschrieben?

Die psychologische Alterung liegt umso später und ist umso leichter zu ertragen, je mehr das Geistige (und u. a. die Intelligenz) dominiert.

Lebensplanung und Lebensführung in der Jugend und „im eigenen Mittelalter“ spielen hier eine entscheidende Rolle.

Ein lebenslanges Lernen, eine gute Bildung, immer wieder einmal auf Reisen gehen, feinmotorische Übungen (z. B. Stricken, Klavier spielen, Tischtennis spielen, regelmäßig Briefe per Hand schreiben usw.), regelmäßiges Wandern, Pflege eines Blumenbeetes/Gartens sind Verzögerungsfaktoren für die psychologische Alterung.

Geistige Fitness als generelles lebenslanges Funktionstraining lässt den Menschen flexibel und situationsgemäß (adäquat) im biologischen (B), psychologischen (P), sozialen (S) und geistig (G)-mental (BPSG) System reagieren. Wir nennen diese Anpassungsfähigkeit die „**adaptive Kompetenz**“. Diese Fähigkeit ist gleichermaßen die Voraussetzung für erfolgreiche Managerlaufbahnen wie für erfolgreiches Altern.

Die adaptive Kompetenz beinhaltet auch:

- seine Aktivität auf bestimmte Ziele konzentrieren zu können (mindestens drei Ziele sollten bis in das höchste Alter immer klar definiert werden),

- seine Ziele unter den Blickwinkel: „Kann ich sie in meinem Leben noch erreichen?“ zu betrachten,

- seine Ziele auch beizubehalten.

- Geistige Fitness führt durch die adaptive Kompetenz zu erfolgreichen Strategien an die neue Herausforderung des Alterns.

Geistig aktive Personen finden sich besonders unter Malern, Bildhauern, Dichtern, Schriftstellern und Musikern, also Menschen, die ihr Leben eigenwillig, kompetent selbstständig gestalteten. (Schirrmacher 2004)

Auch die Päpste des Mittelalters wurden häufig über 80 Jahre alt. (Ehmer, 2008, 162; Minois 1987, 331)

Maler, Bildhauer:

Tizian 99 Jahre

Picasso 92 Jahre

Menzel 90 Jahre

Michelangelo 89 Jahre

James Ensor 89 Jahre

Liebermann 88 Jahre

Frans Hals 86 Jahre

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Monet 86 Jahre

Hans Thoma 85 Jahre

Degas 83 Jahre

Maillol 83 Jahre

Goya 82 Jahre

Munch 81 Jahre

Bonnard 80 Jahre

Donatello 80 Jahre

Käthe Kollwitz 78 Jahre

Renoir 78 Jahre

Rodin 77 Jahre

Tintoretto 76 Jahre

Dichter und Schriftsteller

Shaw 94 Jahre

Hansun 93 Jahre

Maeterlink 87 Jahre

Ebner-Eschen-
bach 86 Jahre

Pontoppian 86 Jahre

Voltaire 84 Jahre

Gerhard

Hauptmann 84 Jahre

Heyse 84 Jahre

Goethe 83 Jahre

Victor Hugo 83 Jahre

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Tennyson	83 Jahre
Ricarda Huch	83 Jahre
Lagerlöf	82 Jahre
Gide	82 Jahre
Frensen	82 Jahre
Tolstoi	82 Jahre
Heidenstam	81 Jahre
Heinrich Mann	80 Jahre
Spitteler	79 Jahre
Fontane	79 Jahre
Gustav Freitag	79 Jahre
Swift	78 Jahre
Ibsen	78 Jahre
Björnson	78 Jahre
Rolland	78 Jahre
D'Annunzio	75 Jahre

Musiker:

Verdi	88 Jahre
Heinrich Schütz	87 Jahre
Reznicek	85 Jahre
Richard Strauss	85 Jahre
Auber	84 Jahre
Cherubini	82 Jahre
Robert Schumann	81 Jahre
Pfitzner	80 Jahre
Monteverdi	76 Jahre

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Gluck	74 Jahre
Händel	74 Jahre
Bruckner	72 Jahre
Palestrina	71 Jahre
Buxtehude	70 Jahre
Wagner	70 Jahre

Psychologische Bewertung des Alters:

Die Darstellung des Alters ist je nach Autor sehr unterschiedlich in der Literatur.

Manchmal wird es als übermenschlich edel (griechische Tragödien von Aischylos, Platon, Seneca),
manchmal als düster und von Todessehnsucht befallen (Euripides)
und manchmal als lächerlich, impotent und lüstern dargestellt (Aristophanes).

Sophokles, der attische Dichter, schildert das Alter in realistischer, bisweilen drastischer Weise.

„Neben den Klagen des Betroffenen selbst, wie man sie ähnlich heute noch hört, werden Auffälligkeiten alter Leute vorgestellt: Verklärung des Vergangenen, Verkennung der Gegenwart, Selbstüberschätzung, ungehemmter Redefluss, Schrulligkeit.“ (Moog, 2006)

„Der Sohn des Sophokles (497/496-406 v. Chr., griechischer Tragiker) ging vor Gericht und verlangte, seinen 90-jährigen Vater als nicht mehr zurechnungsfähig zu entmündigen. Er hoffte, wie so viele andere, die mit ihren Vätern das Gleiche taten, dadurch in den Besitz des Familienvermögens zu kommen. Sophokles rezitierte zum Beweis seiner geistigen Präsenz eine seiner Tragödien aus dem Kopf. Der Antrag wurde abgewiesen.“ (Schirrmacher 2004)

Manche wollen die Alten ganz von der Macht ausschalten. Aristoteles sieht in ihnen verminderte Individuen, die misstrauisch, kleinlich, egoistisch, furchtsam, kalt, unverschämt sind. „Sie leben mehr in der Erinnerung als in der Hoffnung. Sie scheinen nur deshalb maßvoll, weil sie keine Wünsche mehr, sondern nur noch Interessen haben.“ (Luh, 2003)

In der Verfallszeit von Rom kommt der Ruf auf: „Sexagenarios de ponte.“ Dies soll so viel heißen wie: „Die Sechzigjährigen von der Brücke“ oder: „Die Sechzigjährigen sollen nicht mehr wählen dürfen und sollten nicht mehr im Senat vertreten sein.“ (Beauvoir 1977, Rosenmayr 1998)

Die Navajo Indianer sind unverdrossen in ihrem Glauben, auch das Alter meistern zu können. Sie drücken dies in folgenden Versen aus:

„Ich habe schon früher überlebt. Ich kann es jetzt wieder schaffen.

Ich habe schon manches durchgemacht. Ich kann es noch mal schaffen.

Mit Unwettern, Wölfen, Bären und Weißen wurde ich fertig. Ich kann auch mit dem Alter fertig werden.

Wie schlimm es auch kam, ich ging noch immer mit den Schafen hinaus.

Ich mache weiter, egal, wie alt ich bin.“ (Schirmacher 2004, S. 34)

Häufig wollte man damals wie heute die Älteren ihres Selbstbewusstseins und der Lust am Leben berauben.

Immerhin fühlen sich zwei Drittel der alten Menschen gesund. Je älter die Menschen sind, desto gesünder fühlen sie sich im Vergleich zu ihren Altersgenossen. Diese Feststellung erleichtert offensichtlich das Leben und die Lebensgestaltung.

Diejenigen, die das Alter für eine erfüllte Phase ihres Lebens ansahen (Wille zum Leben) und über ältere Menschen positiv dachten, lebten im Schnitt siebeneinhalb Jahre länger als diejenigen, die vom Alter nichts erwarteten. (Levy et al. 2002; Schirmacher 2004)

Dies ist ein bedeutsamer Befund, da oft ältere Personen ihre Vorurteile über das Altern auch im Alter nicht ablegen. (Schirmacher 2004; s. a. Lehr 2003)

Soziales Alter:

Das soziale Alter wird von der bestehenden Gesellschaftsstruktur bedingt.

Lehr, U.: „Man fühlt sich so alt, wie man sich aufgrund der Gesellschaft oder der mitmenschlichen Umwelt einem selber gegenüber fühlt“. (Lehr 2003, s. a. Prahl 1996)

Erkennt die Gesellschaft meinen Alterungsprozess und meine Fähigkeiten, Fertigkeiten, Handlungen als etwas Positives an?

Das soziale Alter wird von der Funktion sozialer Beziehungen bestimmt.

Z. B. 10 gute Bekannte zu haben, stellt vielleicht schon ein Optimum für das Funktionieren sozialer Beziehungen dar.

Das soziale Alter wird von der Vergangenheit bestimmt. Je besser man die vorhergehende Lebensphase mit all ihren Problemen bewältigt hat, desto besser gelingt die nachfolgende.

Das soziale Alter wird von der Gegenwart bestimmt. Es bestehen sehr enge Beziehungen zwischen dem sozioökonomischen Status (Geld, Haus, Auto) und den Alterungsprozessen.

Das soziale Alter wird von der Zukunft bestimmt. Ziele, Wünsche, Hoffnungen bestimmen es.

Heute kommt es zu einer „Verjünglichung“ der Älteren.

„Während die sexuelle Reife immer früher eintritt, hat sich die Jugend sozial ausgedehnt. Ihre Verlängerung besteht aus Weiterbildung, Job- und Beziehungsexperimenten und der Suche nach persönlicher Erfüllung.

Middle youth nennen Briten das Phänomen, wenn Erwachsene leben und fühlen wie Jugendliche;

kidults werden jene genannt, die Jünglinge bleiben bis in ihre Vierziger. (Soboczynski 2005)

...„Wer, schon leicht ergraut, von der Großmutter dennoch hin und wieder 50 Euro zugesteckt bekommt, der ahnt wie sehr sich die Wirklichkeit von unserer alten Idee der Lebensphasen entfernt hat...“Werdet endlich erwachsen!“ skandierte kürzlich der Bund der Psychologen. Die Infantilisierung unserer Gesellschaft sei weit fortgeschritten. Unreife, Entscheidungsschwäche und Bindungsangst führen dazu, dass bereits jeder Vierte zwischen 18 und 30 noch bei seinen Eltern wohnt.

...Männer heiraten im Durchschnitt mit 37 Jahren, Frauen mit 34 Jahren.“ (Soboczynski 2005)

Ausführungen zu dem Thema: Das soziale Alter wird von der bestehenden Gesellschaftsstruktur bedingt (Luh 2003):

Es lassen sich drei grundlegende Strukturmerkmale von Altersdiskursen ableiten:

„1. Altersdiskurse sind Diskurse der Differenz. Sie konstruieren eine Lebensphase „Alter“ im Gegensatz zu anderen Lebensphasen, vor allem dem vorhergehenden Erwachsenenalter, und statten das Alter mit spezifischen Merkmalen aus, die es von früheren Lebensphasen unterscheidbar macht.

2. Altersdiskurse sind normative Diskurse. Ihre Funktion besteht nicht darin, Realität abzubilden oder individuelle Erfahrungen wiederzugeben. Sie formulieren vielmehr Erwartungen an die Alten wie auch an das Verhalten der Jungen den Alten gegenüber. In diesem Sinne sind Altersdiskurse Moraldiskurse.

3. Altersdiskurse sind...Diskurse der Ambivalenz. Sie weisen eine binäre oder sogar polare Struktur auf, in der positive und negative Bilder und Stereotypisierungen des Alters miteinander verknüpft sind und einander bedingen.

(Ehmer 2008, 155)

1. Alter in prähistorischer Zeit ohne

Ackerbau und Viehzucht:

Das Durchschnittsalter betrug 18 bis 22 Jahre. Alt war man mit 30 Jahren. Nur einige wenige Personen wurden 40 Jahre alt.

Die Sorge für die nahrungsbedingte Überlebensfähigkeit der jüngeren Mitglieder einer Gemeinschaft führte bei manchen Stämmen zu Aussetzungsritualen:

„Bei den Hopi, den Stämmen der Creek- und Krähen-Indianer sowie den südafrikanischen Buschmännern war es Sitte, die Alten in eine eigens zu diesem Zweck abseits des Dorfes errichtete Hütte zu bringen, ihnen ein wenig Wasser und Essen mitzugeben und sie dann ihren Schicksal zu überlassen.

Bei den Eskimos, bei denen die Mittel beschränkt sind, überredet man die Alten, sich draußen auf den Schnee zu legen und dort auf den Tod zu warten; oder man lässt sie bei einem Fischzug im Packeis zurück oder schließt sie in einem Iglu ein, wo sie erfrieren.“ (Beauvoir 1977 zit. nach Luh 2003)

Einzelfälle der sozialen Sorge sind jedoch bereits auch in dieser Zeit bekannt:

„Eine Reihe von Funden bereits aus der mittleren Steinzeit belegt, dass Menschen überlebten (Luh 2003), die offensichtlich zu ihren Lebzeiten Kranke und Krüppel gewesen sind und dennoch, d. h. unter der Sorge der Gemeinschaft, weiterleben konnten und ein für damalige Verhältnisse hohes Alter erreichten.“ (Narr 1973, zit. nach Luh 2003)

„Aus Shanidar, Kurdistan, ist z. B. ein von Krankheiten und Verletzungen gekennzeichnetes Skelett eines älteren Mannes von etwa 46000 v. Chr. erhalten (Luh 2003) : „Auf einem Auge war er durch eine massive Kopfverletzung erblindet, ihm fehlte eine Hand, ein Arm war verkrüppelt, sein linkes Bein war mehrmals gebrochen und wieder verheilt, die Knochensubstanz war verändert. Die Tatsache, dass er trotz dieser schweren Behinderung überlebte, scheint darauf hinzudeuten, dass ihm von den Mitgliedern der Gruppe aktive Hilfe und Fürsorge zuteil wurde.“ (Schrenk 1998 zit. nach Luh 2003) (Wahrscheinlich liegen uns damit die historisch ältesten Belege von organisierter Altenfürsorge vor.)“ (Luh 2003)

2. Alter in prähistorischer Zeit mit Ackerbau und Viehzucht:

Die sogenannte „neolithische Revolution“ begann ca. 10000 v Chr.

Die Umstellung von Jagd und nomadischer Suche nach Früchten auf Ackerbau und Viehzucht, um sich langsam über die ganze damals bewohnte Welt auszubreiten.

Es sicherte die wirtschaftliche Wohlfahrt und das Überleben der jeweiligen Horde nicht nur von Tag zu Tag, sondern über lange Zeiträume.

Es war verbunden mit längeren Arbeitszeiten pro Tag.

Die Horde, ihr gehörten im Durchschnitt aus 20-25 Menschen, wurde ersetzt durch größere Siedlungen von 400 bis 20000 Personen.

Dadurch wuchs die Überlegenheit gegenüber kleinen Horden und es wuchs die Zahl der Todesfälle bei kriegerischen Auseinandersetzungen.

Die Ansammlung von Menschen und die Ausbreitung von Ackerflächen und Vieh bedingte folgende Änderungen im Sozialgefüge:

- **Eigentumsrechte an Produktionsfaktoren und Produkten**

Sie erforderten ein System von allgemeinverbindlichen Regeln in Form eines **kodifizierten Rechts**, einer Stelle (**Behörde, Staat**) oder Personen (**Beamten, Polizei**), die diese Regeln kontrollierten und die es gegen Fremde verteidigte (**Soldaten**).

- Exklusives Gemeinschaftseigentum gegenüber anderen Gemeinschaften.

- Koordinierung von Gemeinschaftsanlagen zur Fruchtbarerhaltung der Ackerflächen. (z. B. Bewässerungsanlagen: sie ermöglichten niedrige Transaktionskosten) durch neue verbindliche Einrichtungen, wie staatliche Institutionen.

- „Erwerb von **Wissen** (und Weitergabe dieses Wissens durch Unterricht) zur Aneignung neuer Verfahren und zu Investitionen, die zu Lasten des Konsums gehen.“ (Abelshausen 2010)

- **Handel**, um Waren zu tauschen. Dazu bedurfte es gültiger Vereinbarungen, die die Erfindung der **Schrift** und des **Mathematik** zur Folge hatten.

Einführung von Ackerbau und Viehzucht führte zu erweiterten sozialen Gemeinschaften. Es kam zu folgenden Verantwortungsteilungen:

Verantwortungsteilungen:

Jüngere Personen:

Produktion z. B. von Nahrungsmitteln, Kleidung usw.

Ältere Personen:

Verteilung des Erworbenen nach althergebrachten Regeln. Es diente zur Aufrechterhaltung der gemeinschaftlichen Grundordnung.

Bei den Inkas in Südamerika wurden z. B. 1/3 der Ernte dem jeweiligen Bauern gelassen, 1/3 wurde für die Alten- und Krankenversorgung verwandt, 1/3 waren Steuern für den Inkakönig.

Kontinuität der Erfahrung und des Wissens

(Pflanzen, Tiere, Arzneimittel, Geschichten, Vorfahren, Lieder, Mythen, religiöse oder magische Zeremonien, Verkündigung von Orakeln, Herstellung von Kontakt mit den verstorbenen Ahnen) war durch die Älteren garantiert.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Ein von Ritualen und Symbolen durchwirkter Ahnenkult garantierte die ideologisch-mythische Absicherung des Senioritätsprinzips. (Gerontokratisches Ordnungsmuster)

3. Alter in der Antike (Ägypten, Altes Testament, China, Gilgamesch-Epos, Indien, Kelten, Griechenland, Rom)

Ägypten

In den Smith- Papyrusrollen (ca. 4000 v. Chr.) sind Hinweise auf die Ehrung von Hochaltrigkeit und auf die Möglichkeit der Lebenszeitverlängerung zu finden.

Im alten Ägypten war die Lebenserwartung in dieser Zeit sehr gering und bei ca. 20-25 Jahren anzusetzen.

Erst beim römischen Ägypten (1-3. Jh. n. Chr.) stieg die Lebenserwartung bei Männern auf 46 Jahren und bei Frauen auf 37 Jahren an. (Hermann-Otto 2004, 5)

Man konnte sich in dieser Zeit das Alter auf Grund mangelnder Erfahrung durch eigene Verwandte nur negativ vorstellen, da nur einzelne Personen dieses Alter erreichten. Der Pharaos Ramses II, der ein hohes Alter erreichte, war in diese Überlegungen nicht mit einbezogen, da er als Gott und nicht als Mensch galt.

Der ägyptische Gelehrte Ptahothep (2500 v. Chr.) schrieb über das Alter:

„Wie qualvoll ist das Ende des Greises! Er wird jeden Tag schwächer; ...sein Herz findet keine Ruhe mehr; sein Mund wird schweigsam und spricht nichts mehr.

Seine geistigen Fähigkeiten nehmen ab, und es wird ihm unmöglich, sich heute noch daran zu erinnern, was gestern war.“ (Wahl et al. 2004, 71, zit. n. Beauvoir, 1977, 78; s.a. Ehmer 2008, 152,153)

Ptahothep „kommt zu dem Schluss: 'Was das Alter dem Menschen antut: Schlecht ist es in jeder Hinsicht'. Oder wie übersetzt bei Beauvoir (2004, 116): ‚Das Alter ist das schlimmste Unglück, das einem Menschen widerfahren kann'.“ (Ehmer 2008, 153)

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Es bestand der Glaube, dass es eine Jugend im Jenseits geben würde. Daher sind die jugendlichen Grabbeigaben gut zu erklären. (Wahl et al. 2004, 71)

Altes Testament

In der Bibel (Altes Testament) werden die Würde und die Weisheit des Alters betont. Gleichzeitig wird hervorgehoben, dass alte Menschen sich für spezielle Aufgaben, wie das Richteramt besonders eignen würden. (Ehmer 2008)

„In der jüdisch-biblischen Tradition spielt das Motiv der Altenehrung eine große Rolle. ‚Mein Sohn, wenn Dein Vater alt ist, nimm Dich seiner an und betrübe ihn nicht solange er lebt‘, heißt es etwa im Buch Jesus Sirach (Sirach 3,12; zit nach Bibel,

Einheitsübersetzung, Freiburg Herder, 1980, S. 755).“

Dies wird dadurch unterstrichen, dass den Altvorderen ein hohes Alter beigelegt wird:

Adam:	930 Jahre
Noah:	950 Jahre
Methusalem:	969 Jahre
Abraham:	175 Jahre
Moses:	120 Jahre

Nach heutigen Untersuchungen auf Grund von Geburtsdatumsnachweisen hat die bislang älteste Frau ein Alter von 124 Jahren und der älteste Mann ein Alter von 114 Jahren erreicht. (Wahl et al. 2004, 72)

Ein weiteres Thema verbunden mit einer Utopie ist die Verjüngung, der Jungbrunnen, das von der Antike (Griechenland) bis zur Neuzeit sich ungebrochener Beliebtheit erfreut. (Ehmer 2008, 156, 157)

China

Auch bei den Chinesen gibt es eine Hochschätzung des Alters.

Für Konfuzius (551-471 v. Chr.) ist selbstverständlich, dass hohe und sehr hohe Alter zu achten. Er empfiehlt gleichzeitig sich mit 70 Jahren von hohen Ämtern zurückzuziehen. (Wahl et al. 2004, 72)

„Im Taoismus galt Alter als Tugend und als höchste Form des Lebens.“
Erst im Alter habe man die wesentlichen und reichhaltigen Erfahrungen angesammelt und könnte sie anwenden und weitergeben. (Wahl et al. 2004, 72)

„Zum einen wird das Alter nicht als „Alterslast“ gesehen, sondern als Synonym für Weisheit und vor allem für Lebenserfahrung. Denn je älter jemand ist, so die Idealvorstellung, desto höher ist auch das erreichte Niveau der Selbstvervollkommnung. So gilt das Alter...nach der konfuzianischen Definition des Lebens als einer Abfolge von permanenten Lern- und Selbstveränderungsaufgaben weitaus mehr als die Jugend oder die Kindheit. Es ist zweitens nur konsequent, dass die Weitergabe des Wissens und der Lebenserfahrung zur zentralen Aufgabe der Senioren gehört. Die Senioren verlieren ja, wenn sie bei guter Gesundheit sind, weder ihre Urteilskraft noch ihr abstraktes Denkvermögen oder ihr Wissen - ganz im Gegenteil. (Weggel 1997)

Der bekannte Soziologe Fei Xiaotong appellierte 1982, als er selbst auch schon in hohem Alter war, in diesem Sinne an seine Zeitgenossen mit den folgenden sechs Ratschlägen:

- 1. Du bist nie zu alt zum Lernen.**
- 2. Gib der Gesellschaft zurück, was du von ihr bekommen hast.**
- 4. Streng dich weiterhin an, damit du am Ende nichts bereuen musst.**
- 4. Halte Dich körperlich fit und gesund.**
- 5. Gib Deinen Kindern und Enkeln ein gutes Beispiel.**
- 6. Geschichte ist wie ein endloser Stafettenlauf. Reiche den Staffelstab, den du von deinem Vorgänger übernommen hast, an den nächsten Läufer weiter.“**

(Yong Liang 2004, 89, 90)

Zur Zeit (2004) beträgt der Bevölkerungsanteil der Menschen, die 60 Jahre oder älter sind, mit 132 Millionen etwa 10% der Gesamtbevölkerung Chinas. Nach Einschätzung der chinesischen Gesellschaft für Senioren wird die Zahl der 60jährigen und über 60jährigen in China bis Mitte dieses Jahrhunderts etwa 400 Millionen erreichen. Das macht ca. 36% der alten Menschen in Asien und 22,3% der gesamten Altbevölkerung der Welt aus.“ (Yong Liang 2004, 89, 90)

Andere Schätzungen sagen folgendes Szenario voraus:

In China werden im Jahre 2050 so viele über 65-Jährige leben wie heute auf der ganzen Welt. (Schirmmacher 2004)

2020 werden 30 Millionen junge Chinesen keine einheimische Frau mehr finden können.

2035 werden 300 Millionen Chinesen älter als 65 Jahre und versorgungsbedürftig sein. (England et al. 2006)

„Die Kapitaldeckung für mindestens einen Teil der künftigen Rentenansprüche der Rentenansprüche der Städter, die Chinas Führung anstrebt, setzt eine

Weiterentwicklung der Kapitalmärkte voraus. Da muss offensichtlich noch sehr viel getan werden.“ Bisher ist die Altersversorgung selbst der privilegierten städtischen Arbeiter recht ungewiss.

„Während der Westen erst reich geworden ist und jetzt ergraut, wird China grau sein, bevor es wirklich reich geworden ist. (England et al. 2006)

2002 hatten nur 147,2 Millionen Menschen eine Basisrentenversicherung, davon sind 111,28 Millionen Erwerbstätige und 36,03 Millionen Rentner. Landesweit stehen nur 900000 Plätze in Altersheimen zur Verfügung, gebraucht werden jedoch 24 Millionen.

„Man setzt deshalb verstärkt auf die Fürsorge für alte Menschen an „Wohnorten, d.h. in der Nachbarschaft und vor allem in Familien.

Ganz im Sinne der alten Tradition wird im ‚Gesetz der Volksrepublik China zum Schutze der Rechte und Interessen von alten Menschen‘ das im Jahre 1996 erlassen wurde, festgeschrieben, dass die Versorgung alter Menschen in erster Linie die Aufgabe der Familien ist und die Kinder verpflichtet sind, für ihre Eltern und Großeltern zu sorgen (Artikel 10).“ (Yong Liang 2004, 93)

Die Einkind- Politik macht es unmöglich eine wirksame Funktion der Familie für die Alterssicherung wirksam zu erhalten.

Gilgamesch-Epos

Das Gilgamesch Epos befasst sich mit dem Mythos (überlieferte Dichtung, Sage, Erzählung oder Ähnliches aus der Vorzeit eines Volkes, die sich besonders mit Göttern, Dämonen, Entstehung der Welt, Erschaffung des Menschen befasst) von der verlorenen Unsterblichkeit der Menschen und der erneuten Suche nach dem Geheimnis der Unsterblichkeit (ca. 3000 v. Chr.) (Wahl et al. 2004, 71)

Daneben existierte noch der Mythos, dass die Unsterblichkeit an entlegenen Orten existieren würde. Ein weiterer Mythos liegt dem Glauben zu Grunde, dass Unsterblichkeit durch Baden in speziellen Wässern oder ähnlichem zu erhalten sei. Die Voraussetzung sei, dass man solche ‚Jungbrunnen- Mittel‘ finden würde. (Wahl et al. 2004, 71)

Indien

Buddha (560-480 v. Chr.) hatte eine positive Einstellung gegenüber dem Altern.

Er nahm eine obere Grenze für das menschliche Alter von ca. 100 Jahren an.

(Wahl et al. 2004, 72)

Kelten

Die Kelten, ein bisher von ihrer Kultur fast völlig verkanntes Volk (z. B. hochentwickelte Kunst des Eisenschmiedens und des Straßenbaus), hatte bemerkenswert moderne Einrichtungen. Ein einzigartiges Merkmal des keltischen Rechts (z. B. in Irland und England) war die **freie medizinische Versorgung und die Einrichtung von Krankenhäusern.**

„Unter diesem Rechtssystem, das man ursprünglichen, wenngleich hochentwickelten Kommunismus - oder auch Gemeinschaftsgeist - beschreiben kann, gab es weder absoluten Privatbesitz noch das alleinige Erbrecht des Erstgeborenen. Alle Beamten der keltischen Gesellschaft wurden gewählt, wenn auch oft von denselben Familiengruppen. Sogar Caesar bemerkt, dass der „oberste Druid“ von Gallien von seinesgleichen gewählt wurde.“ (Ellis 1994, 35)

„Als Rom sein Reich über das ganze Mittelmeer und Teile Westeuropas ausdehnte, wurde sorgsam darauf geachtet, alles zu eliminieren, was die sozio-politische Organisation des Imperiums beeinträchtigen könnte. Das zeigt sich sehr deutlich in den keltischen Ländern: die Römer verfolgten die Druiden, bis sie nach Gallien und später nach Britannien verschwanden. Die Druiden stellten für den römischen Staat eine absolute Bedrohung dar, weil ihre Wissenschaft und Philosophie der römischen Orthodoxie in gefährlicher Weise widersprach. Die Römer waren materialistisch, die Druiden spirituell. **Für die Römer war der Staat eine monolithische Struktur, die sich über bewusst hierarchisch organisierte Territorien erstreckte. Für die Druiden stellte er eine auf freier Übereinkunft beruhende moralische Ordnung mit einem rein mythischen zentralen Grundgedanken dar.**

Das römische Recht basierte auf privatem Grundbesitz, wobei die Eigentumsrechte ausschließlich in den Händen der Familienoberhäupter lagen, während die Druiden Eigentum immer etwas Kollektives war.

Die Römer betrachteten die Frauen lediglich als Gebärmaschinen und Lustobjekte, die Druiden bezogen sie in ihr politisches und religiöses Leben mit ein. Daraus lässt sich ermessen, wie sehr das „subversive“ Gedankengut der Kelten die römische Ordnung bedrohte, obwohl das nie offiziell ausgedrückt wurde. Der Eifer, den die Römer bei ihrer Abschaffung der gallischen und

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

britischen Eliten an den Tag legten, wird immer wieder bestaunt; dabei lässt man jedoch die Tatsache außer acht, dass es sich für die römische Gesellschaft um eine Frage von Leben und Tod handelte.“ (Ellis 1994, 15)

Sparta

In Sparta wurden die Kinder ab dem **7. Lebensjahr** militärisch ausgebildet. Die Ausbildung schloss mit einer Eignungsprüfung im **21. Lebensjahr** ab. (Hermann-Otto 2004,

6)

„Er wurde dann zum Mitglied einer aus fünfzehn Männern verschiedenen Alters bestehenden Männermahlgemeinschaften (Syssitien) kooptiert.“ (durch Wahl aufgenommen) (Hermann-Otto 2004, 6)

Danach war jeder männliche Spartaner bis zum 60. Lebensjahr zum aktiven Wehrdienst verpflichtet.

Er war nach dem 21. Lebensjahr im sozialen, politischen und militärischen Sinne ein Vollbürger, der an der Volksversammlung teilnahm.

„Ab dem 30. Lebensjahr kann er (der Vollbürger) das zivile Jahresamt des Ephoren (einer der fünf jährlich gewählten höchsten Beamten im antiken Sparta) mit vier weiteren Kollegen begleiten, die eigentliche Exekutive.“ (Hermann-Otto 2004, 6)

„Familie und Ehe sind ganz den Bedürfnissen des spartanischen Kosmos untergeordnet.“ (Hermann-Otto 2004, 7) Sie existieren im eigentlichen Sinne nicht.

Mit 60 Jahren wurde der Bürger von der „Polis“ in Sparta und Athen aus dem wehrfähigen „Mannesalter“ entlassen. (Luh 2003) In diesem Alter endete offiziell die Wehrpflicht.

In **Sparta** bildete der Rat der Alten, die Gerusia, die dritte Regierungsgewalt.

28 auf Lebenszeit (Wettbewerb der Adligen, Schönen und Guten; das Wahlverfahren erfolgte nach der Lautstärke des Zurufs bei der Vollversammlung) gewählte über 60 Jahre alte Männer, die sog. **Gerontes**, hatten die oberste richterliche Gewalt inne (Gerontokratie).

„Dieses Gremium der Alten, bei dem Legislative und Judikative liegen, hat die höchste Gewalt im Staat und stellt im Vergleich zu den jährlich wechselnden Ephoren ein Kontinuum dar.“ (Hermann-Otto 2004, 6)

Von ihnen wurden die Beschlüsse der Volksversammlung vorbereitet.

„Der Rat richtete in allen Kriminalfällen, selbst über die beiden Erbkönige. Für die 28 Geronten, die nach 36jährigem Wehrdienst nun als Zivilbeamte höchstes Ansehen auf Grund von Tapferkeit, Weisheit und Tugend besitzen, gibt es keinen Ruhestand.“ (Hermann-Otto 2004, 67. s. a. David 1991, 15-36, Flaig, 1993, 139-160, Schmitz 200, 387-100)

Von ihnen konnten Beschlüsse, die die Volksversammlung beschlossen hatte, außer Kraft gesetzt werden. „Die Ehrfurcht der Spartaner vor ihren Alten ist sprichwörtlich in der Antike.“ (Hermann-Otto 2005)

„Sparta ist eine so ausgeprägte Altersklassengesellschaft, wie sich sonst keine in der Antike findet. Man nennt das spartanische Gesellschaftssystem auch Kosmos. (geordnetes Ganzes), wodurch seine Abgeschlossenheit nach außen hin vorzüglich zum Ausdruck kommt.“ (Hermann-Otto 2004, 6)

Es bestand insofern in Sparta eine **Altersversorgung**, als es den Alten nach ihrer Suspendierung vom Militärdienst und Militärlager weiterhin erlaubt war, ehrenhalber an den Mahlgemeinschaften teilzunehmen. (Hermann-Otto 2005, 5)

Weiterhin hatten sie „Älteste der Gemeinden (Phylen) über die Aufzucht der neugeborenen männlichen Spartiaten zu entscheiden und deren Aufnahme in die Gesellschaft durch Zuweisung eines Landloses (kláros) zu besiegeln.

Auch ihre Aufgabe ist eine überaus verantwortungsvolle, weil sie durch Aussonderung schwacher Kinder - sie werden in die Taygetoschlucht geworfen – steuernd auf die Demographie Einfluss nehmen, zum anderen aber ein Urteil fällen über die zukünftige Wehrhaftigkeit des Säuglings, eine auf viel Erfahrung und Weitblick basierend Aufgabe für die Existenzsicherung Spartas. Niemand hat je ihre Urteile in Zweifel gezogen. Sie sind höchste richterliche Instanz.“ (Hermann-Otto 2004, 6; David, 1991, 37-58)

„Ihre nachlassende Körperkraft fällt auch deswegen nicht ins Gewicht, weil keiner der Spartiaten für sein Auskommen selbst sorgen muss. Die Heloten, die unterworfen, in sklavenähnlicher Abhängigkeit gehaltene Urbevölkerung Lakoniens und Messenien, erwirtschaftete unter Aufsicht der Spartanerinnen auf den aufgeteilten Landlosen den Lebensunterhalt der Herrenschicht der Vollbürger.“ (Hermann-Otto 2004, 6; s.a. Dettenhofer 1994)

Legende:

Lakonien war ein Landstrich im antiken Griechenland, der von den Spartanern regiert wurde. Messenien liegt westlich von Lakonien.

Er war der Name des spartanischen Staates, dessen freie Einwohner Lakonier oder Lakedaimonier genannt wurden.

Heloten: die von den Spartanern bei ihrer Einwanderung und um 1000 v.Chr. versklavte Urbevölkerung. Sie waren an das ihnen zur Bewirtschaftung übergebene Landstück gebunden und mussten die **Hälfte des Ertrags** abliefern.

Die Heloten waren Staatsklaven, d. h. sie waren Eigentum des spartanischen Staates, der Verkauf und Freilassung verbot. Lediglich als Belohnung für außergewöhnliche Kriegsdienste

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

konnte eine Freilassung in Betracht kommen. Die freigelassene Heloten bildeten als „Neodamadeis“ (Neubürger) einen eigenen Stand im spartanischen Staat.

Als lakonisch (griech. lakonikos, lat. lacinicus) wird eine knappe, kurze Ausdrucksweise ohne schmückende Elemente verstanden.

Als Alexander der Große mit seinem Heer vorrückte, sandte er der Legende nach den Spartanern folgende Nachricht:

„Wen ich euch besiegt habe, werden eure Häuser brennen, eure Städten in Flammen stehen und eure Frauen zu Witwen.“

Daraufhin antworteten die Spartaner:

„Wenn“ (de.wikipedia.org/wiki/Lakonien-28k)

Athen

„Die Demokratie der Athener ist durch und durch elitär.“ (Hermann-Otto 2004, 8)

Die Wehrfähigkeit der Athener reicht vom 18. bis zum 60. Lebensjahr. (Hermann-Otto 2004, 8)

„Mit 18 Jahren nimmt der Athener, dessen Vater und Mutter athenische Bürger sind, an der Vollversammlung teil, in welcher er von Anfang an alle Rechte, vor allem das Rederecht hat. Das Erstrederecht der Älteren ist im Rahmen der Redefreiheit (isegoria) abgeschafft worden.“ (Hermann-Otto 2004, 9)

„In Athen wurde die Verpflichtung der Eltern gesetzlich festgeschrieben, ihren Söhnen eine Ausbildung zukommen zu lassen.“ (Ehmer 2008, S. 158, s.a. Wagner-Hasel, 2008)

„Mit 30 Jahren kann der Bürger alle politischen Ämter begleiten im Rat (boule) und in den Gerichten (Dikasterien) und kann Inhaber des obersten, des Archontas, werden.“ (Hermann-Otto 2004, 9)

„Es gibt nur ganz wenige richterliche und priesterliche Funktionen (Mord- und Schiedsrichter), die den 50jährigen vorbehalten sind.“ (Hermann-Otto 2004, 9)

Mit 60 Jahren wurde der Bürger von der „Polis“ in Sparta und Athen aus dem wehrfähigen „Mannesalter entlassen. (Luh 2003) In diesem Alter endete offiziell die Wehrpflicht.

In den Rat der ehemaligen höchsten Staatsbeamten, **den Archonten**, konnte in klassischen **Athen** nur eine Person aus den vornehmen Adelsfamilien berufen werden, wenn sie im Rahmen einer amtlichen Untersuchung nachgewiesen hatte, dass ihre Eltern gut versorgt waren und die Gräber ihrer Familie gepflegt wurden.

(Finley 1991)

Die Unterlassung der Unterstützung der Eltern wurde mit dem Entzug der Bürgerrechte bestraft. In Athen galt dies als zweitschlimmste Strafe nach der Todesstrafe. (Thane 2005, S.44)

Solon (640-561 v. Chr.; athenischer Gesetzgeber und Dichter; 594 zum Archonten gewählt, hob die Schuldverpflichtungen der Bauern auf, verbot die Schuldknechtschaft, zeichnete das gesamte Privatrecht auf und schuf die Solonische Verfassung, die politische Rechte und militärische Pflichten nach dem einkommen abstufte (Timokratie))

„war der Überzeugung, dass es für das Staatsgebilde sehr vorteilhaft sei, relativ viel Macht an Ältere zu verleihen. Diese sollten...ihre im Laufe des Lebens gemachten Erfahrungen und Weisheit im Rahmen der höchsten staatlichen Institutionen (...Aeropag, der höchste Gerichtshof) zum Nutzen des Allgemeinwesens anwenden.“ (Wahl et al. 2004, 73)

„Das Alter erscheint als Akkumulation von Erfahrung und der alte Mensch als Träger des gesellschaftlichen Gedächtnisses und als Speicher des in einem langen Leben erworbenen Wissens. Von ihm wird die Weitergabe dieses Wissens erwartet, sei es im öffentlichen Raum als Ratgeber für Herrscher oder als Kenner der Gesetze, sei es – und hier kommen auch Frauen ins Spiel – als Geschichtenerzählerinnen im Familienkreis (Wagner-Hasel, 2006, 35).

Dieser Topos zieht sich vom greisen Nestor in Homers Ilias bis zu den ‚Kinder- und Hausmärchen‘ der frühen Neuzeit und des 19. Jahrhunderts.

Freilich gilt auch die Hochschätzung der akkumulierten Erfahrung der Alten nicht uneingeschränkt. Die wachsende Rolle der schriftlichen Überlieferung macht Wissensbestände unabhängig vom alternden Körper (A.d.V. schriftliche Wissensbestände vermitteln keinen Kontext, keinen Zusammenhang, keine Sinnggebung, keine emotionale personale Verwobenheit), und die Schrift wurde als Schutz vor der Vergesslichkeit der Alten gesehen.“ (Ehmer, 2008, 154)

Ansonsten geht „in der athenischen Demokratie der politische und ökonomische Ruhestand der Alten mit politischer Entmündigung, sozialer Verachtung, totaler Abhängigkeit von den Kindern und Armut einher. Eine staatliche Altersversorgung wie in Sparta gibt es nicht, sondern entweder lebenslange Arbeit, Unterstützung der Kinder oder vor fremden Zugriff gesicherte Rücklagen - ein schwieriges Unterfangen. Die Alten, politische Ruhständler, werden neben Sklaven und Fremden, athenische Frauen und Kindern an den Rand der Gesellschaft gedrängt.

„In der griechischen Literatur finden wir vom 7. vorchristlichen Jahrhundert an Wortverknüpfungen wie ‚schlimmes Alter‘, ‚kränkliches Alter‘, ‚hässliches‘ oder gar ‚verhasstes Alter‘. Das Alter wurde gleichgesetzt mit Hinfälligkeit und Pflegebedürftigkeit oder als Rückfall in die Hilflosigkeit des Kindes betrachtet. Oft wurde das Alter als Krankheit beschrieben und mit den Symptomen der Arthritis, der Blindheit, der Demenz und der Impotenz verknüpft.“ (Ehmer 2008, 154)

Diese Entwicklung der athenischen demokratischen Gesellschaft wurde nicht schweigend hingenommen. Auf der Grundlage einer massiven Demokratiekritik hat Platon seine beiden Idealstaaten entworfen, in welchen er den weisen Alten die höchsten Ämter zuweist. Sie haben einen Erfahrungs- und Wissensvorsprung vor den Jungen, den der Philosoph nicht ungenutzt lassen will.

Somit waren die Ansichten über das Alter vielfältig, inhomogen, widersprüchlich bzw. ambivalent.

In die Abhandlungen über das Alter fließen auch immer ethische - sittliche Normen, Grundsätze und Werte, kurzum Moral mitein.

Die Normen, die sich in den Ansichten über das Alter widerspiegeln, beinhalten „Erwartungen an die Alten wie auch das Verhalten der Jungen den Alten gegenüber.“ (Ehmer 2008, 155)

„Leopold Rosenmayr ... unterschied ‚drei Typen von Alterstheorien‘ in der europäischen Geschichte:

‚Altern als Verlustprozess‘,

‚Altern als Lernprozess und Aufstieg‘ und schließlich Altern als Interaktion mit einem überzeitlichen Sinn, als Möglichkeit von geistiger ‚Erneuerung und Wiedergeburt‘.

Die Ursprünge aller drei Typen macht Rosenmayr in der griechisch-römischen Antike fest, wobei die dritte vor allem vom spätantiken Christentum begründet und von der mittelalterlichen Mystik weiterentwickelt worden sei.“ (Ehmer 2008, 155, 156, s.a.

Rosenmeyr 1978, 24 ff.)

Wenn auch die Realisation der Entwürfe von Platon gescheitert sind, so haben an die positiven Bewertungen des Alters und der Alten die Römer in Theorie und Praxis angeknüpft.“ (Hermann-Otto 2005, 10-11)

„Als sogenannten Ruheständlern spricht Aristoteles den Alten das volle, uneingeschränkt Bürgerrecht ab. Er marginalisiert sie in der Gesellschaft zusammen mit Kindern und Frauen, die auch in anderen Zeugnissen immer wieder als eine Gruppe zusammen genannt werden, etwa bei Evakuierungen usw.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Aristoteles sieht in den Männern mittleren Alters, d.h. den 30-50jährigen, die im Vollbesitz der physischen und geistigen Kräfte stehen zwischen dem Übermaß und der Ungezügtheit der Jugend und der Schwäche und Ängstlichkeit der Alten, die idealen Inhaber politischer Macht.“ (Hermann-Otto 2004, 9; s.a. Aristoteles rhetorika 1389 a-1390 b; Aristoteles, politika 1275a ; Gigon 1968, 103, 188-192)

Rom

Das durchschnittliche Lebensalter betrug ca. 26,5 Jahre. Aus dieser Zeit stammt im Bereich des Rechts noch der Begriff der lebenslänglichen Haft, die auf 25 Jahre angesetzt war.

Neuere Forschungsergebnisse nehmen beim römischen Ägypten (1-3. Jh. N. Chr.) ein Alter bei Männern von 46 Jahren und bei Frauen von 37 Jahren an. (Hermann-Otto 2004, 5)

Wenn man jedoch das 20. Lebensjahr erreicht hatte, wurden 2/3 dieser überlebenden Bevölkerung 50 Jahre und älter. (Hermann-Otto 2004, 5)

1/3 der Neugeborenen starb; hohe Sterberaten ergaben sich auch bei Kleinkindern bis zum fünften Lebensjahr sowie bei 12-20 jährigen Frauen im gebärfähigen Alter. (Hermann-Otto 2004, 5)

„Ein zehnjähriges Kind hatte nur noch eine 50-prozentige Chance, überhaupt noch einen lebenden Elternteil zu haben.“ (Thane 2005, S.47)

„Nur 2 % der 15jährigen hatten noch einen Großvater väterlicherseits. (Wöhrle 2005, 29)

„Kaum jeder 100. Grieche oder Römer hatte im Alter von 20 Jahren noch einen lebenden Großvater väterlicherseits.“ (Thane 2005, S.47)

8-10 % der Menschen lebten länger als 25 Jahre. (Dönni 1996) Das Erreichen eines hohen Alters stellte biographisch eine Ausnahme dar.

Der Anteil der 60jährigen an der Gesamtbevölkerung belief sich in der Kaiserzeit nach vorsichtigen neuen Schätzungen vielleicht auf 4,5-4,6 % . (Brandt 2002, Gestrich et al. 2003, Wöhrle 2005, 29)

In der Frühzeit Roms wurde folgende Alterseinteilung getroffen:

Pueri (Kinder) **Puerita** Kindheit: bis zum 15. Lebensjahr

Juniores (Jugendliche, Erwachsene):

1. **Adulescentia** (Jünglingsalter): bis zum 30. Lebensjahr

„Das Mindestalter für den Beginn einer politischen Laufbahn liegt in der Republik bei 25 Jahren, in der Kaiserzeit bei 30 Jahren, womit der Eintritt in den Senat auf Lebenszeit verbunden ist...

Das höchst Amt im Staat, das Konsulat, erreicht der Senator in der Republik mit 43 Jahren.“ (Hermann-Otto 2004, 11)

2. **Iuventus** (reifes Mannesalter): bis zum 45. Lebensjahr

„Das höchst Amt im Staat, das Konsulat, erreicht der Senator in der Kaiserzeit mit 32 Jahren.“ (Hermann-Otto 2004, 11)

Seniores (älterer Mann)

Maturitas gravitas seniorum (älteres Mannesalter): bis zum 60. Lebensjahr

Ab dem 46. Lebensjahr war man Senior. Ab diesem Datum war man vom militärischen Felddienst befreit.

Senex (Greis)

Senectus senium (Greisenalter): ab dem 60. Lebensjahr bis zum Tode

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Der Einschnitt nach dem reifen Mannesalter zum alten Mann lag zwischen dem 60. und 70. Lebensjahr. „In der Antike ist ein Mann mit 60 Jahren alt in dem neutralen Sinne eine neue Lebensstufe erreicht zu haben. (Hermann-Otto 2004, 5, 6)

Ab dem 60. Lebensjahr war man in der Republik (später mit 46 oder 50 Jahren) vom militärischen Dienst befreit. (Gnilka 1983)

„Die städtische Aristokratie war von kommunalen Verpflichtungen („Munera“) mit dem 70. Lebensjahr, von den städtischen Ämtern mit dem 55. Lebensjahr befreit.

Man kann davon ausgehen, dass ca. 6-8% der Bevölkerung des römischen Reiches im 1. Jahrhundert n. Chr. über 60 Jahre alt war. (Thane 2005, S.41)

„Der Begriff „Senat“ kommt von „senex“ und bezeichnet also die Versammlung der „Alten“. Gemeint sind die Häupter der Familien bzw. Geschlechter, die in aller Regel in einem etwas vorgerückten Alter waren und die Masse der Bürger an Erfahrung und Weisheit übertrafen.“ (Bleiken 1995, zit. nach Luh 2003)

In diesen Senat kam jedoch nur ein Adliger, der vorher jahrzehntelang politisches Engagement gezeigt hatte, aufgenommen werden. (Luh 2003)

Seneca bemerkt in diesem Zusammenhang: „Wenn ihr die Geschichte lesen oder hören wollt, so werdet ihr finden, dass die größten Staaten von Jünglingen erschüttert, aber von Greisen aufrechterhalten und gestützt worden sind.“ (Luh 2003)

Ab dem 65. Lebensjahr kam es zum Wegfall der sog. Kopfsteuer (Capitatio). (Luh 2003)

Somit wurde der Bürger der griechisch-römischen Antike spätestens ab dem 60./65.

Lebensjahr zu den „Alten“ gerechnet. (Luh 2003)

- Altgediente Legionäre wurden durch Landzuweisungen im Alter versorgt.
- Junge Personen waren nach athenischer und römisch - kaiserlicher Rechtsprechung bei Androhung von Strafe verpflichtet, die eigenen Eltern zu versorgen. (Gnilka 1985)

Die Verhaltensweisen der Vorfahren waren für die Römer verbindliche Verhaltensregeln für das gesellschaftliche und politische Zusammenleben aller Bürger. (Bleiken 1995, Luh 2003)

Der Familienvater übt „zeitlebens die väterliche Gewalt, die ‚patria potestas‘, über seine auch erwachsenen Söhne aus, was deren finanzielle Abhängigkeit nach sich zieht. Zwar wird dem Haussohn oft ein ‚peculium‘, eine eigenes Teilvermögen ausgesetzt, doch kann der Vater dieses jederzeit wieder einziehen.

Die alten römischen Bürger der Oberschichten geraten kaum wie ihre athenischen Altersgefährten in materielle Not, weil ihre Kinder abhängig bleiben und bei Fehlverhalten sogar mit Enterbung bedroht werden können. Dieses Mittels bedarf es aber nur selten, da auch Familienväter der sozialen Kontrolle unterliegen, ihre väterliche Gewalt über Leben und Tod, ihre ‚patria potestas vitae necisque‘, nicht zu missbrauchen.

Die Stellung der Alten wird von den Jungen, basierend auf der altrömischen Tugend der Pietas (Frömmigkeit), voll respektiert.“ (Hermann-Otto 2005, 12)

„Auch wenn die Machtposition des pater familias als Oberhaupt der Familie lebenslanglich konzipiert war, konnte er unter bestimmten Bedingungen, wenn er seine Aufgaben nicht mehr erfüllte, der Vormundschaft seines Sohnes unterstellt werden“ (Parkin 2006, 46, zit. nach Ehmer, 2008, 58).

„Diese hohe Wertung des Alters ist in Rom eine schichtenbezogene... Da es keine staatliche Altersversorgung gibt, sind die Unterschichten, die keine privaten Rücklagen bilden können, sondern zeitlebens auf ihrer Hände Arbeit und die Unterstützung ihrer Kinder angewiesen sind, im Alter von Armut bedroht. Das trifft in besonderen Maße für alte, alleinstehende Frauen zu, die durch Unfruchtbarkeit und mangelnde Berufsmöglichkeiten doppelt marginalisiert (an den Rand gedrängt) sind.“ (Hermann-Otto 2005, 13)

„In Ciceros Schrift „Cato maior de senectute“, dem Paradebeispiel des antiken Alterslobes, ist die letzte Lebensphase gleichsam die „Erntezeit des Lebens“. Dem nicht verschwiegenen körperlichen Nachlassen gilt es mit Herz und Verstand entgegenzuwirken. Dennoch steht Cicero und einigen Gleichgesinnten eine Vielzahl von Schilderungen entgegen, die das Alter als schwere Bürde schildern.“

(Moog 2006)

Vielleicht wurde Rainer Maria Rilke (1906) durch diese Überlegungen zu seinem Gedicht „Herbsttag“ angeregt.

Herbsttag

Herr, es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.

Leg Deine Schatten auf die Sonnenuhren
und auf den Fluren las die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;
Gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus baut, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Rainer Maria Rilke (1906)

Literatur und Alter in der Antike

Die positive Bewertung des Alters spiegelt sich in den literarischen Figuren des Nestor, des Priamos oder des Cato. Homer, Epikur, Vergil, Cicero („Cato major de Senectude“) u. a. haben diese Gedanken niedergeschrieben und mit Leben erfüllt. (Höffe 2008)

Epikur (341-270 v. Chr.) nahm an, „dass die Entwicklung der richtigen Haltung zum Lebensende und zum Tode auch ein gutes Leben („Carpe diem“) unterstütze.“ (Wahl et al. 2004, 72)

In seinem Werk „Cato major de Senectude“ lässt Cicero „einen Römer von bereits 80 Jahren auftreten, um an diesem wesentliche Einsichten zum Altwerden und Altsein zu verdeutlichen. Wiederum findet sich bei Cicero die Betonung lebenslanger Übung. Gründe für negative Altersverläufe liegen für Cicero nicht nur in der Person des Alternden oder gar im Alter als solchem begründet, sondern auch im Verwehren einer ergiebigen Tätigkeit und eine häufig auch von außen verschriebenen bzw. erwarteten Passivität und einem Ausgeschlossenensein von den angenehmen Erfahrungen und Freuden des Lebens. Hier erkennen wir eine Frühform der sozialen Gerontologie, vielleicht auch der Ökologischen Gerontologie.“ (Wahl et al. 2004, 73, 74, s. a. Höffe 2008)

Jedoch wurde das Alter auch in der griechischen Literatur oft so gesehen, dass das Alter zusammen mit dem Tod zu den Kindern der Nacht gehört. (Hermann-Otto 2005, 20; Hesiod, Theogonia 212; 223)

Der römische Meander meinte, dass es nicht gut sei, zu alt zu werden. „Dies führe in gewisser Weise zu der Schuld, nicht rechtzeitig gestorben zu sein (Wahl et al. 2004, 73):

„Wer zu lange lebt, stirbt angeekelt;

sein Leben ist mühsam, die Bedürftigkeit sein Los...

er ist nicht rechtzeitig abgetreten;

er hat keinen schönen Tod gehabt. (zit. Beauvoir 1977, 92)

Im 18. und 19. Jahrhundert kam es zu einer Positivierung im Alter.

Im 20. Jahrhundert wird diese Entwicklung zurückgenommen durch die Ästhetik des Hässlichen im Expressionismus und auf Grund der offensichtlichen Zunahme der älteren Menschen durch demographische und medizinische Entwicklungen.

(Kiesel, 2008, 186, 187)

Medizin, Philosophie und Alter in der Antike

Bei den Philosophen werden folgende Überlegungen über das Alter angestellt:

Nach **Parmenides** entsteht da Alter infolge des Nachlassens der Wärme (Diels 1951; Wöhrle 2005,21)

Empedokles sieht im Lebensprozess des Alters ebenfalls eine zunehmende Abkühlung. Er spricht vom Alter als dem „Abend“ und dem „Sonnenuntergang des Lebens.“ Er vergleicht das Alter mit dem Schlaf und dem Tod. „Beim Schlaf komme es zu einer gleichmäßigen Abkühlung der Wärme im Blut, während der Tod bei einer völligen Abkühlung eintrete.“ (Diels 1951; Wöhrle 2005,21)

Auch bei den **hippokratischen Ärzten** wird die Auffassung vertreten, dass die Alterung mit einem fortschreitenden Abkühlungsvorgang im Zusammenhang steht. Sie sagen, das Alter sei kalt und trocken. (Wöhrle 2005,21, s. a. Byl 1974, 74f)

„**Platon** (427-347 v. Chr.) führt in seinem Dialog „Timaios“ das Alter auf eine mangelnde Zufuhr der Grundstoffe des Organismus zurück und erklärt es Aristoteles als eine „natürliche Krankheit“, die physiologisch als eine Art Austrocknungsprozess - vergleichbar mit dem Verwelken der Pflanzen - zu bestimmen sei, eine Auffassung, der sich später auch ...der Arzt Galen anschließen wird.“ (Wöhrle 2005,21, 22)

Platon sagte: „Die Alten müssen befehlen, die Jungen gehorchen. (Beauvoir 1977, 93)

„Platon hob die Bedeutung der Lebensführung in der Jugend und im frühen Erwachsenenalter für die spätere Altersgestaltung hervor, er propagierte die Rolle der Eigenverantwortung in der Altersgestaltung und er erkannte bereits die Bedeutung der Lebensspannenperspektive.“ (Wahl et al. 2004, 73)

„**Aristoteles** (384-322 v. Chr.) vertrat demgegenüber ein eher negatives Altersbild. Er verwies beispielsweise in seiner ‚Rhetorik‘ auf die Streitsüchtigkeit im höheren Lebensalter und lobte die Hochwertigkeit des mittleren Alters, denn nur dieses vereine die Vorteile der Jugend *und* des Alters. (A.d.V: seine Vorstellung vom Mittleren zwischen zwei Extremen schimmert hier durch)

Bei Aristoteles erschien das Alter trotz seiner höheren Erkenntnisfähigkeit und Weisheit letztlich als eine Phase des Abbaus und als natürliche Krankheit.

Krankheit in früheren Lebensperioden wurde gar als vorzeitig erworbenes Alter angesehen. In der Konsequenz forderte Aristoteles, ganz im Gegensatz zu Platon und Solon, Alte von jeglicher Macht auszuschließen.“ (Wahl et al. 2004, 73)

Eine positive Bewertung des Alters spiegelt sich in der der **Medizin** wieder.

Ab dem altgriechischen Arzt **Hippokrates**

(Hippokrates von Knos 460-377 v. Chr. Vater der ärztlich-wissenschaftlichen Heilkunde der Griechen und des Hippokratischen Eides der Ärzte)

werden die Diagnostik und die Behandlung geriatrischer Krankheiten im Rahmen anderer Erkrankungen in den Schriften des sogenannten „Corpus Hippocraticum“ dargestellt.

„Eine aktive Geriatrie ist aus dem Corpus Hippocraticum nicht abzuleiten...“ Für die Geschichte der Geriatrie liegt seine Bedeutung darin, die Besonderheiten der Erkrankungen im Alter erkannt und herausgestellt zu haben, welche Erfahrung fortan nicht mehr verloren geht.“

PS: Im 4. Jahrhundert erhebt ...der Arzt **Menekrates von Syrakus** den Anspruch, Gesunde, die ihm gehorchen, bis ins hohe Alter hinein krankheitsfrei leben zu lassen.“ (Lüth 1965, 56 Athenaios 289D; Wöhrle 2005,24)

Die Behandlung der Erkrankungen nimmt Rücksicht auf die individuelle Physik und die Reaktion auf die jeweiligen Umweltbedingungen des Menschen.

Älteren Menschen (Männer) wird eine wärmende und trocknende Diät auf der Grundlage von Ernährung und körperlicher Betätigung empfohlen.

Immerhin wurden Altersbeschwerden schon erstaunlich genau beschrieben:

„Alte Menschen leiden an Atembeschwerden (Dyspnoe), Katarrhen mit Husten, Strangurie, Dysurie, Gelenkbeschwerden, Nierenerkrankungen (Nephritiden), Schwindelanfällen, Schlagflüssen, Kachexie, Pruritus des gesamten Körpers, Schlaflosigkeit, wässrigen Ausflüssen aus dem Darm, Augen und Nasen, Schwersichtigkeit, Katarakt und Scherhörigkeit.“

(Wöhrl 2004, 22, 23; 31. Aphorismus des dritten Buches des Corpus Hippocraticum)

Der römische Arzt Galen

(Galenos 131-201 n. Chr., Leibarzt des römischen Kaisers Marc Aurel. Er war über viele Jahrhunderte **die** ärztliche Autorität in Europa. Besonders bekannt wurde seine Lehre von den vier Temperamenten (sanguinisch, phlegmatisch, choleric, melancholisch) und den ihnen zugrundeliegenden vier Körpersäften (Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle))

führte den Begriff „**Geriokomie**“, Altenpflege, Altersbetreuung als eigenständiges Gebiet in die Medizin ein. (Dönni 1996)

Er hat zwei wichtige Bücher über Geriatrie verfasst, die über Jahrhunderte Standardwerke darstellten:

1. „**Über den Marasmus**“ (allgemeiner geistig-körperlicher Kräfteverfall) (Byl 1988; Schäfer 2001)

2. Das fünfte Buch der diätetischen Schrift „**De sanitate tuenda**“. (Beintker et al. 1941)

„Ein besonderer Raum nahm die Altersdiätetik ein, d. h. der Versuch, den altersbedingten defektiven Zuständen durch eine mehr oder weniger restriktive Lebensweise entgegenzuarbeiten.“ (Wöhrl 2005,25)

Damit trat das Individuum stärker in den Blickpunkt der Therapie.

Galen geht „von dem Grundsatz aus, dass das Alter in physiologischer Hinsicht kalt und trocken und daher durch feuchtmachende und wärmende Mittel zu behandeln seien. Zu diesen Mitteln gehören detaillierte Ernährungsvorschriften einerseits. Etwa über den Wein, der, wie er für Kinder das Schädlichste, so für den alten Menschen das Beste sei. Oder über Milch, wobei Galen darauf hinweist, dass auch das Futter der Tiere nicht wenig zur Qualität der Milch beiträgt. Wichtig sind auch Maßnahmen zur Entleerung, d. h. zur Urinableitung und Darmsanierung. Andererseits gehören körperlich Übungen zum Behandlungsplan. Darunter fallen Spaziergängen und Laufen ebenso wie Stimmübungen oder Massagen. Es ist sicher eine gute Einsicht, dass Greise nicht weniger als junge Leute den Körper in Bewegung halten müssten. In allem schärft Galen immer wieder ein, dass sich das Greisenalter zwar durch eine gewisse physiologische Gemeinsamkeit auszeichne, im Einzelnen aber große Unterschiede bestünden, die bei der Behandlung zu beachten seien. Zu unterscheiden sei zwischen Disposition (Veranlagung, Anfälligkeit für Krankheiten) und Lebensweise. Es lässt sich also nicht genau bestimmen, wann das Alter beginnt und eine genaue Kenntnis des grundsätzlichen wie individuellen Körperzustandes ist jedenfalls Voraussetzung für die rechte Behandlung im Verein mit einer ebenso genauen Kenntnis der Wirkung der einzelnen Heilmitteln bzw. der diätetischen Maßnahmen. Auf der Basis dieses Wissen dürfte man ein guter Arzt für Greise sein. Galen ist kein reiner Geriater, seine Theorie und Praxis umfasst die gesamte Medizin für alle Altersstufen. Aber er macht doch sehr deutlich, dass die Behandlung alter Menschen einer besonderen Perspektive und Ausbildung bedarf. Der Fokus der Schrift ‚De sanitate tuenda‘ ist natürlich prophylaktisch.

Es geht wesentlich um den „gesunden Greis“, den alten Menschen im Rahmen des unausweichlichen Abbauprozesses, weshalb Galen auch der Ansicht widerspricht, dass das Alter per se eine Krankheit sei...

Der Arzt kann (in Bezug auf das Altern) allenfalls aufschiebend wirken und damit das Leben zu verlängern...

Es steht außer Zweifel, dass in der kaiserlichen Antike die Geriatrie zumindest theoretisch einen gewissen Stellenwert innerhalb des medizinischen Systems hatte. Erwähnt sei in diesem Zusammenhang noch ein Arzt aus dem 1. Jh. n.Chr., Aretaios aus Kappadokien, der in seinen Schriften über akute und chronische Erkrankungen und deren Therapie immer wieder auf die speziellen Bedingungen des alten Menschen eingeht.

Interessant ist Aretaios' deutliche Unterscheidung zwischen altersbedingter Demenz und anderen Formen psychischer Alteriertheit. (Wöhrlé 2005, 27, 28, 29)

Jedoch ist „das Aufkommen einer medizinischen Altersbetreuung und entsprechend spezialisierter oder besser darin versierter Ärzte gewissermaßen als ein Luxusphänomen der späteren, insbesondere römischen Antike zu verstehen. Darin liegt ein fundamentaler Unterschied zu unserer Zeit.“ (Wöhrlé 2005, 30)

Byzanz

„Die relativ wenig beachtete zwischenzeitige Epoche der Byzanz

(324-1453 n. Chr.) weist eine rasante Fortentwicklung der einstigen hellenistischen Medizin auf...Die größte Errungenschaft stellt hier...das eigentliche

„Gesundheitswesen“ dar. Dem christlichen Ideal von Philanthropie folgend,

entstehen in zahlreichen Städten und zu fast allen Zeiten des byzantinischen

Reiches Spitäler (nosokomeia), Hospize für Bedürftige (xenodocheia), aber auch

Asyle für Ältere (gerokomeia). Sie entstehen im Rahmen von Klöstern, aber auch

als kaiserliche bzw. private Stiftungen, und sie werden mit bemerkenswerter

Organisation und Professionalität geführt. In Bezug auf ältere Patienten gibt es

interessante Erkenntnisse. Sie betreffen den klinischen Zustand des Altseins

(eschatogeria) ebenso wie die die geriatrischen Symptome Tremor (Zittern),

Exikkose (Austrocknung), Multimorbidität (mehrere, gleichzeitig bestehende

Erkrankungen), Marasmus (extreme Abmagerung), aber auch die typische

vorkommenden Krankheiten.“ (Lapin 2006)

4. Alter im Mittelalter

Spätes Mittelalter (14. und 15. Jahrhundert)

Alterseinteilung:

Nach Dante erreichte der Mensch mit 35 Jahren seinen Höhepunkt.

Zwischen 45 und 70 Jahren ist man alt.

Anschließend beginnt das Greisenalter. (Hirdt, 1992, 187ff, Gilbert 1967, 14)

Für Erasmus von Rotterdam war das Überschreiten des 35. Lebensjahres von einem sukzessiven Kräfteschwund begleitet, der ab dem 50. Lebensjahr Probleme bereiten könne. (Multrus 2002, 35, Welti 1987, 7)

Nach Deschamps waren Frauen mit 30 und Männer mit 50 Jahren alt. (Multrus 2002, 35, Vischer 1938, 7)

Frauen galten aus humoralpathologischer (Säftelehre) Sicht jenseits ihrer fruchtbaren Zeit infolge ihres gestörten Säftehaushalts als dauernd krank. (Bein 1992)
(Die vier Säfte werden nach dem humoralpathologischen Verständnis in verschiedenen Organen gebildet und jeder Saft besitzt zwei für ihn charakteristische Qualitäten. sind: Blut, Schleim, schwarze Galle und gelbe Galle.

Die Ausgewogenheit der Säfte (Eukrasie) ist gleichbedeutend mit der Gesundheit des Menschen. Krankheiten entstanden der Humoralpathologie zufolge durch Störungen (Dyskrasie) dieser Ausgewogenheit.

Die vier Säfte wurden analog zu den vier Elementen „Feuer“, „Wasser“, „Luft“ und „Erde“ entwickelt.

Im Mittelalter wurde die Humoralpathologie durch astrologische Spekulationen ergänzt
Mit der Humoralpathologie begannen bereits die Ärzte der Antike systematisch die Unterschiede zwischen den Menschen zu beschreiben und sich von den Ansichten zu lösen, dass das Befinden des Menschen von den Göttern alleine bestimmt werde.

Der römische Arzt Galen, der das gesamte medizinische Wissen seiner Zeit zusammengefasst hatte und den Vorstellungen der Hippokratiker folgte, betonte, dass es Aufgabe des Arztes sei, dieses Ungleichgewicht durch Diätetik, Arzneimittel oder auch chirurgische Maßnahmen wieder aufzuheben und das Gleichgewicht wieder herzustellen.

Er übte bis ins 19. Jahrhundert einen außerordentlichen Einfluss bis in 19. Jahrhundert n. Chr. aus.

Säfte	Qualitäten	Organe	Elemente	Typus	Sternzeichen
Blut	Heiß, nass	Herz	Luft	Sanguiniker Rot und süß Heiter Kindheit	Waage, Wassermann, Zwilling, Jupiter
Schleim	Kalt, nass	Gehirn	Wasser	Phlegmatiker Weiß und salzig Träge Greisenalter	Fische, Krebse, Skorpion, Mond
Schwarze Galle	Kalt, trocken	Milz, Hoden	Erde	Melancholiker Schwarz und scharf Trotzig Mannesalter	Jungfrau, Steinbock, Stier, Saturn
Gelbe Galle	Heiß, trocken	Leber	Feuer	Choleriker Gelb und bitter Kühn Jugend	Löwe, Schütze, Widder, Mars

Nach der „Gerontocomia“ setzte das Alter nach Zerbis zwischen dem 30. und 60. Lebensjahr ein. (Welti 1987, 7)

„Greisen wurde empfohlen, junge Mädchen (als lebensverlängernde Maßnahme) zu umarmen, doch die erhoffte Wirkung hielt sich wohl in Grenzen.“ (Wahl et al. 2004, 75)

Auch Wohlhabende bezeichneten sich, wenn sie über 40 Jahre alt waren, als alt.

(Gilbert 1967)

Mündigkeit wurde häufig mit Wehrfähigkeit gleichgesetzt. (bis ca. 60 Jahre).

Die über 60jährigen wurden z. B. bei einer Volkszählung in Venedig als „inutile“ (Unnütze) bezeichnet. Damit wurden sie Kindern und Frauen gleichgestellt. (Sprandel

1993, 26, Shahar 1997, 24 ff)

Die Zahl 50 galt als Allegorie der Einkehr. (Welti 1987, 6)

Nach mittelalterlicher Überzeugung enthält die Lebenskunst („**Ars vivendi**“) auch die Sterbekunst („**Ars moriendi**“).

„Im 13. Jahrhundert wurden alle Ritter, in dem von Kreuzzüglern eroberten Jerusalem außer Dienst gestellt, wenn sie das 60. Lebensjahr erreicht hatten.

Dasselbe gilt im 13. Jahrhundert auch für alle Männer in England.

In Kastilien und Léon wurden Männer erst im Alter von 70 Jahren von ihren Pflichten als Wachposten oder Soldaten entbunden.

Im 13. Jahrhundert wurde man in England, Florenz, Venedig und Pisa mit 70 Jahren aus dem öffentlichen Dienst entlassen.

„Nach einem Erlass von Heinrich dem VII aus England sollten Bettler und Landstreicher männlichen und weiblichen Geschlechts, die älter als 60 Jahre waren (ebenso schwangere Frauen, Kranke und Behinderte), vom Gesetz weniger hart bestraft werden als Jüngere... (Thane 2005, S.75, 76)

Weiterhin waren sie „vom Arbeitszwang befreit, und sie wurden nicht mehr wegen Vagabondage verfolgt, wenn sie auf der Suche nach Arbeit und Almosen durchs Land zogen.“ (Ehmer 2008, 165)

Eine Witwe, die über 60 Jahre alt war, konnte nicht mehr verpflichtet werden, noch einmal zu heiraten.“ (Thane 2005, S.75, 76)

Noch im 19. und schließlich auch im 20. Jahrhundert galt in Europa und Nordamerika mehr oder weniger dieselbe Altersgrenze, sie lag zwischen 60 und 70.“ (Thane 2005, S.17)

Im venezianischen Recht wurden die Mönche ab dem 60. Lebensjahr von der Pflicht zur Selbstgeißelung befreit.

„Sie sollten betend in der Kirche bleiben, während ihre jüngeren Brüder sich geißelnd an den Prozessionen durch die Stadt teilnahmen.“ (Thane 2005, S.75, 76)

„Als ‚alt‘ galt man fast immer und überall, wenn die eigenen Fähigkeiten nicht mehr ausreichten, sich selbst zu versorgen, und das Überleben zu sichern...

Frauen galten häufig nach der Menopause als alt, wenn sie die wichtige Aufgabe ihres Lebens, das Gebären von Kindern nicht mehr erfüllen konnten. Das war jedoch keine allgemein gültige Regel...Die Menopause konnte auch im Mittelalter und der frühen Neuzeit in Europa, und vielleicht auch im antiken Rom und Griechenland, für Frauen mehr Unabhängigkeit bedeuten, denn sie konnten nun öffentliche Verantwortlichkeiten übernehmen, etwa als Hebammen, Anstandsdamen oder Schiedsfrauen bei Konflikten innerhalb der Gemeinde, wenn es um intime oder heikle Angelegenheiten ging.“ (Thane 2005, S.20)

Auch wenn sie die Geschäfte ihres verstorbenen Mannes weiterführten und dem

Haushalt vorstanden, konnten sie Autonomie und Autorität hinzugewinnen. (Thane 2005, S.103)

7-8% der Bevölkerung erreichten das 60. Lebensjahr. (Rohlfes 2001, 170f)

Der Anteil der über 60-Jährigen lag bei ca. 6-8% . (Thane 2005, S.79)

Kirchliche Sicht:

„Der tatsächliche Umgang mit alten Menschen war überdauernd geprägt durch biblische Vorgaben, deren Interpretation sich seit franziskanischer Zeit und besonders während der Bibelbewegung um 1500 wieder stärker am Literalsinn (buchstäblicher Sinn einer Textstelle, insbesondere in der Bibel) orientierte. (Schipperges 1990, 58-63, 121 ff) Das alte Testament pflanzt die Fürsorgepflicht der Familie ein, weitläufiger der Sippe. Die Entehrung von Greisen ist als Inbegriff zerrütteter sozialer Verhältnisse und des allgemeinen Ordnungszerfalls anzusehen. Gleicherweise heben die Pastoralbriefe - namentlich 1. Timotheus 5,1-3 und Titus 2,2f - die würdevolle Behandlung hervor, einen ehrbaren Lebenswandel gleichwohl vorausgesetzt.“ (Mltrus 2002, 40)

Schon das Konzil von Gangra 340/341 legte fest, dass eine Fürsorgepflicht der Kinder gegenüber ihren Eltern besteht unter ausdrücklicher Hintanstellung asketischer Lebensformen. (Hermann –Otto 2003, 194 f.)

Auch vorchristliche Kulturen, wie z. B. die isländische Kultur, verpflichtet Verwandte, gemäß der Erbfolge zu einer Fürsorgepflicht. (Horden 1998, 58f.)

Unterschicht:

Arbeitsfähige hatten ihren Lebensunterhalt in Eigenregie zu bestreiten.

„Gearbeitet wurde bis zum sprichwörtlichen Umfallen.“ (Multrus 2005, 33)

Oder den Einzelne war darauf angewiesen Almosen zu heischen. (Multrus 2005, 33)

„Für die besitzschwache Bevölkerung ist... anzunehmen, dass eine Zweit- oder Drittehe aus zugrundeliegenden sozioökonomischen Gründen geradezu standesgemäß war.“ (Abwehr der sozialen Isolation bei Kinderlosigkeit oder Auszug der Kinder; Aufzucht der noch fürsorgebedürftigen Töchter und Söhne; Konsolidierung bzw. Erhöhung des Status oder infolge Arbeitskräftebedarfs) (Multrus 2004, 42, s.a. Borscheid 1987, 79; Signori 2001, 83)

„Ausgliedert aus dem Arbeleben wurde nur, wer, um einen gängigen Passus aus den Quellen zu bemühen, weder ‚gon noch ston mag.‘“ (weder gehen noch stehen kann) (Multrus 2005, 33)

Krank hieß in der damaligen Zeit ‚leibesschwach, kraftlos, schwach im allgemeinsten Sinne. (Lexner 1992, 114)

Nur dann durften Bedürftige für gewöhnlich in Hospitälern des späten Mittelalters verbleiben, falls sie nicht aus eigener Kraft ihre „Notdurft“ bestreiten konnten, also sich in Pfründe einkauften oder ihr Erbe dem Spital vermachten.“ (Multrus 2005, 33)

Die Seuchen des 14. und 15. Jahrhunderts führten zu einem Arbeitskräftemangel, der in England zu dem Gesetz führte, dass alle arbeitsfähigen Personen unter 60 Jahren zu Zwangsdiensten verpflichtet werden konnten. (Abels 1966)

Jeder zweite Mann nach 1349 hinterließ im Todesfall keine direkten Erben; bei älteren Menschen hatte dies einen direkten Einfluss auf Vereinsamung und auf die Altersvorsorge. Nachbarschaften, Pfarrgemeinden und Bruderschaften boten hier ein Auffangbecken. (Tits-Dieuaide 1975)

Mittelschicht:

„Alte Menschen erscheinen häufig in prominenten Positionen. Weil die Schriftlichkeit (freilich in regional sehr differenzierter Weise) erst allmählich auf eine breitere Grundlage gestellt wurde, waren die Alten Vermittler sowie Gewährsleute für Kontinuität und Wissen, wie es für Gesellschaften mit starken traditionellen Elementen charakteristisch erscheint...

Strittige Grenzziehungen verhandelte man nach dem Ratschlag älterer Personen.

(Shahar 1997, 82)

In Klöstern wurde die einstige Zucht und Askese der Alten - und somit kaum überprüfbar - den Jüngeren als leuchtendes Vorbild vorgehalten. Überdies gebührte den in der Mönchskutte alt gewordenen Brüdern der Vortritt innerhalb der klösterlichen Rangfolge. (Gnilka 1972, 189 ff) Offensichtliche, indes tabuisierte Missstände konnten nachweislich von betagten Leuten kommuniziert werden. (Schimmelpfennig 1992, 61)

In Süd- und Südosteuropa herrschte bei Blutsverwandtschaft väterlicherseits eine Ahnenverehrung vor. Der Älteste erhielt dadurch automatisch Vorrang, da er gleichsam eine hauspriesterliche Funktion ausübte. (Multrus 2004, 43, s.a. Mitterauer 2003, 310 ff)

Weiterhin zeigte sich im Mittelmeerraum eine häusliche Gruppierung der verheirateten Söhne und Schwiegersöhne um das Familienoberhaupt eine autoritäre Alterstellung an. (Multrus 2004, 43)

„Gegenüber den Männern besetzen Frauen Altersrollen verstärkt in familiären und sozial-karitativen Zusammenhängen. Sie beaufsichtigen Kinder, pflegen Kranke und gebrechliche Alte und unterstützen die Familien ihrer Söhne und Töchter in der Haushaltsführung. Allgemein gesprochen, widmeten sie sich denselben Aufgabenbereichen, denen sie zeitlebens verbunden waren. Anzunehmen ist, dass der weibliche Alterungsprozess nicht von vergleichbaren ‚Einbrüchen‘ begleitet war, wie es für die Männerwelt durchscheint. (Multrus 2004, 43)

Im 15. Jahrhundert weitete sich die Rentenwirtschaft verstärkt aus. Die sog. Leibrentenvorsorge wuchs. Dies deutet auf eine verstärkte Eigenvorsorge nicht so wohlhabender Kreise gegen Alter und Krankheit hin. (Ogris 1961, 143 f.)

Weiterhin gab es einen Rentenkauf, der als Kapitalanlage an Vermögen gebunden war. „Die Kaufsumme verbleibt beim Verkäufer nach dem Tod des Rentenehmers, für den die Anlageform im Falle eines ausgedehnten Lebensabends mit...einer vergleichsweise hohen durchschnittlichen Verzinsung von 10% in ausgezeichnetem Sinne versorgungsrelevant war.“ (Multrus 2004, 49)

Bei einer sogenannten Ewigrente (Erbeneinschluss) fiel die Verzinsung wesentlich geringer aus. „Durch Fixierung von Altersuntergrenzen bei der Vergabe wurde...die Gefahr allzu einseitiger Geschäft gebannt. (Gilomen 2003,176)

Für Familie, Haus, Verwandtschaft und Freunde wurde das Versicherungsinstrument dort attraktiv, wo mehrere, gewöhnlicherweise auf bis zu drei Personen geteilte Forderungsrechte akzeptiert wurden...

Auffallend ist die starke Präsenz der Frauen als Witwen, Gattinnen oder Unverheiratete“ (Multrus 2004, 49; Ogris 1961, 152f.) an diesen Versicherungsinstrumentarien.

„Mit ausgesprochenem Vorsorgeaspekt sind des Weiteren die Naturalrenten anzuführen, die aufgrund festgeschriebener Leistungen den agrarzyklischen bedingten Teuerungen die Spitze nehmen konnten. In Basel waren die Frauen auf diesem Gebiet im 16. JH. als Käufer überrepräsentiert, was geschlechtsspezifisches Vorsorgeverhalten indiziert.“ (Füglister 1981, 106)

„Flankiert werden konnte diese Absicherungsform durch Pflegeverträge. (Ulshöfer 1978, 59) mit stadtsässigen Familien, aber auch der Verwandtschaftsfamilie, fernerhin Freunden, Bekannten, Nachbarn, Vermietern, Mietern, ebenso Mitglieder bruderschaftlicher Organisationen, wobei die Sphären sich realiter überlagerten...Die Verträge umfassten wahlweise Verpflegung, Unterkunft und zusätzlich allgemeine Umsorgung wie Waschen und Baden immobiler Personen sowie Lakenwechsel, aber auch Lüften als hygienische Maßnahme; daneben Gebete und das Spenden von Trost, wobei die Pflegepersonen hier mit fühlende Unterstützung aus sogenannten semireligiösen Kreisen erhielten. (Hier ist auch erwähnenswert die Begleitung in der Sterbephase, die Einbindung ins Begräbnisgeschehen und ‚Gebetsdienste‘ für Verstorbene.) (Guidera 1999)

Die Kontrakte waren eine Alternative zum streng geordneten Spitalbetrieb, vielfach auch in Form der Erbeinsetzung. (Signori 2001, 359)

Verknüpft konnten sie mit einem Hausverkauf sein. Nicht nur für kinderlos Alleinstehende, auch für Eheleute waren diese Verträge lukrativ, da Pflege teuer und aufwendig war.“ (Multrus 2004, 49, 50)

Fürsorgeformen existierten auch in Form von Stiftungen, Klöstern, Spitälern und Vereinigungen von Berufen. (z. B. Rußfärber, Fischhändler, Gesellenvereinigungen, Schuhmacher usw.) (Multrus 2004, 50-56)

Das Fehlen von Mitteln zur Rentenerwerb kann daher als spezifische Armutsgrenze angesehen werden, insbesondere wenn unterstützungsfähige Nachkommen sowie Sozialkapital fehlten. (Multrus 2004, 48; Mayer-Maly 1958, 152ff.)

Oberschicht:

Wenn im Alter keine Kinder mehr gezeugt werden konnten, war eine Wiederverheiratung überflüssig und verächtlich, vor allem im Sinne der Erben.

(Multrus 2004, 42)

Nur Wohlhabende und abgesicherte ältere Personen konnten durch Buße und innere Einkehr der restlichen Lebenszeit eine neue Richtung geben. (Multrus 2004, 42)

„Für die oberen Schichten war die Leibrente von untergeordneter Bedeutung. Hier standen die ablösbaren Renten im Vordergrund.“ (Multrus 2004, 49)

5. Neuzeit (16. bis 19. Jahrhundert)

Allgemeine Ausführungen:

„Die einzelnen Jahrzehnte wurden im 16. und wahrscheinlich auch im 17. Jahrhundert gern folgendermaßen beschrieben:

10 Jahre	ein Kind
20 Jahre	Jugend
30 Jahre	ein Mann
40 Jahre	aufrecht stehend
50 Jahre	gesetzt und wohlhabend
60 Jahre	Abschied nehmend
70 Jahre	beschütze deine Seele
80 Jahre	der Welten Narr
90 Jahre	Verachtung der Kinder
100 Jahre	möge Gott dir gnädig sein

Die festgefügte Struktur der Lebensphasen hatte sich in Nordeuropa zu Beginn des 17. Jahrhunderts durchgesetzt. Ihre unverrückbare Ordnung bot Trost und Stabilität und lieferte Verhaltensregeln in einer Welt, die durch religiöse Umwälzungen vollkommen auf den Kopf gestellt schien.“ (Thane 2005, S.119)

Für den Philosophen Schopenhauer war das Alter unter positiven Aspekten zu sehen: „Nur wer alt ist, erhält eine vollständige und angemessene Sicht vom Leben.“ (Aphorismen zur Lebensweisheit)

Hölderlin stellt das Alter in seinem Gedicht „Hälfte des Lebens“ in einem fast depressiv anmutenden Zusammenhang mit der Natur dar:

FRIEDRICH HÖLDERLIN (1770-1843)

HÄLFTE DES LEBENS

Mit gelben Birnen hänget
Und voll mit wilden Rosen
Das Land in den See,
Ihr holden Schwäne,
Und trunken von Küssen
Tunkt ihr das Haupt
Ins heilignüchterne Wasser.

Weh mir, wo nehm' ich, wenn
Es Winter ist, die Blumen, und wo
Den Sonnenschein
Und Schatten der Erde?
Die Mauern stehn
Sprachlos und kalt, im Winde
Klirren die Fahnen.

Unterschicht:

Bis zum 17. Jahrhundert wurden die gesellschaftlich Stellung des alten Menschen und das Alter der Unterschicht negativ bewertet. **In dieser Schicht war die körperliche Stärke das alleinige Anerkennungskriterium.** (Renson 1980)

„Für Angehörige der Unterschichten, die auf Arbeitseinkommen angewiesen waren, führte...das Nachlassen der Arbeitsfähigkeit im Alter zur existentiellen Bedrohung. Lohnabhängige waren im Alter oft auf die Kombination von gelegentlichem Lohn, Betteln, familiale und oder institutionelle Unterstützung angewiesen.“ (Ehmer 2008, 165)

Im religiösen Bereich wurde Alter als Strafe Gottes für die Erbsünde der Menschen angesehen. (Dönni 1996, Luh 2003)

„In der frühen Neuzeit kam der Begriff des ‚Ruhestand‘ für einen allmählichen Rückzug aus bestehenden sozialen Positionen und Verpflichtungen in Gebrauch, am frühesten in England, wo man vom 17. Jahrhundert an von ‚retirement‘ sprach...Als ideale Lebensform im Alter galt – nach Vorbild antiker Autoren – der Rückzug auf ein Landgut, um dieses zu leiten und sich zugleich mit Muße geistigen Bestrebungen zu widmen; zu lesen, zu denken, zu schreiben. Sowohl die Fortführung der Arbeitstätigkeit im Alter wie auch im Ruhestand setzten wirtschaftliche Ressourcen voraus, über die Besitzende, aber auch selbstständige Bauern und Handwerker verfügten.“ (Ehmer 2008, 165, Thomas 1976, 236 ff)

Arme Frauen wurden von der Gesellschaft ab etwa 50 Jahren als alt angesehen. „In englischen Dokumenten werden Frauen dieses Alters häufig als ‚Mutter‘ oder ‚Alte‘ bezeichnet.“ (Thane 2005, S.115)

„Arme Frauen alterten am schnellsten, sie litten auf Grund der Ernährung und durch die Schwangerschaften häufig unter Kalziummangel und lebten oft in erbärmlichen Verhältnissen... (Thane 2005, S.117)

Pfarrgemeinden, Wohltätigkeitsvereine, staatliche und lokale städtische Verwaltungen, Wohltäter sorgten im Sinne einer gemeinschaftlichen Fürsorge (neue Staats- und Gesellschaftsethik) für die unterprivilegierten Alten.

In dieser Zeit entstand eine partizipatorische Ethik, die in folgenden Überlegungen beispielhaft dargestellt wird.

In der Moralischen Wochenschrift „Der Greis“ (1767) wird dazu ausgeführt: „Es wäre in der That gut, wenn man bey Geschäften so wohl alte als auch junge Leute brauchte; denn in Absicht auf das Gegenwärtige würde es den Vorteil verschaffen, dass die guten Eigenschaften von beyden Altern wechselweise ihre Fehler verbesserten; in Absicht auf das Zukünftige hätte es den Nutzen, dass die jungen Leute größere Einsicht erlangten, indem die Alten ihre Anführer wären...“ (Borscheid

1987 zit. n. Luh 2003, s. a. Multrus 2004, Gestrich 2004)

Für Menschen standen die Spitäler als multifunktionale Einrichtungen für alte Menschen zur Verfügung. Sie waren gleichzeitig Kranken-, Pflege-, Waisen und teilweise auch Arbeitshäuser.

Neben den Armen und Alten ohne Familienversorgung, die hier eingewiesen wurden, war es wohlhabenden Bürgern möglich, sich im Rahmen eines Leibrentenvertrages durch Schenkung von Land, Gebäuden, Zehntrechten oder ähnlichen Einkunftsquellen hier einzukaufen und mehrere Zimmer und eine komfortable Vollverpflegung in Anspruch zu nehmen.

„Familienunabhängige Versorgung im Alter ist also keineswegs allein eine Folge moderner Entwicklungen, ist keine Folge der angeblichen Auflösung traditioneller

Familien- und Haushaltsformen, wie konservative Sozialkritiker immer wieder behaupten, sondern existiert als *eine* Möglichkeit, seinen Lebensabend zu vollbringen, bereits seit Jahrhunderten“ (Multrus 2004,75, 76) in dürftigem Stil für Arme und in selbstbestimmten opulenten Stil für Wohlhabende.

„Für die Wohlhabenden konnte diese Form der Unterbringung im Alter sicher auch ein Stück Freiheit und Unabhängigkeit von dem Wohlwollen der Kinder bedeuten. Manche, die es sich leisten konnten, scheinen das schon früher gesucht zu haben.“

(Multrus 2004, 76)

Mittelschicht und Oberschicht:

„Die reguläre Versorgung im Alter basierte im ländlichen Bereich auf zwei Stützen: Besitz und Kindern.“ (Gestrich 2004, 69)

In der Mittel- (Handwerksmeister, Kaufleute) und Oberschicht waren Erfahrungswissen, Innovationswissen und Expertenwissen zunehmend gefragt. Somit waren die Älteren den Jüngeren überlegen und konnten Ansehen, Reichtum und Macht erwerben. (Borscheid 1987, Leuschner et al. 1975, Luh 2003, s. a. Multrus 2004, Gestrich 2004)

„In Handelskreisen standen nicht Grund und Haus, sondern das mobile Geld im Zentrum der Erbschaft.“ (Gestrich 2004, 71)

„Männer wurden mit ‚Vater‘ oder ‚Alter‘ betitelt, allerdings ohne genauere Hinweise auf deren Alter. Es muss zwischen 60 und 70 gelegen haben.

Statt einer exakten Altersangabe war wohl eher die äußere Erscheinung der Grund - geprägt etwa durch jahrelange, schwere körperliche Arbeit -, dass die Gemeinschaft begann, einen Mann ‚Alter‘ oder ‚Vater‘ zu nennen, was sowohl auf sein Alter verwies als auch Respekt ausdrückte.“ (Thane 2005, S.115)

Körperlich weniger anstrengende Berufe, etwa als Kirchendiener, konnte einen längeren und angenehmeren Lebensabend bedeuten. (Thane 2005, S.117)

Im Schoß der Kirche scheinen Männer wie Frauen, Katholiken und Protestanten (Pfarrer) länger und gesünder gelebt zu haben. (Wahl et al. 2004, 78)

Gute Ernährung und ein festes Dach über dem Kopf brachten für sie ähnliche Lebenserwartungen wie für die Oberschicht.“ (Thane 2005, S.117)

Nach dem 30-jährigen Krieg setzte eine zunehmende Institutionalisierung von Recht und Gesetz ein.

„Im späten 18. Jh. Entstand mit den ersten Plänen für eine staatliche Alterspension für Arme die Idee, dass mit 60 die ‚Arbeit, wenigstens für die Sicherung des Allernotwendigsten, vorbei sein‘ sollte, wie Thomas Paine in seinem Essay über die Menschenrechte 1791/92 schrieb. Schon ab 50 sollten die Angehörigen der unteren Schichten ‚nicht aus Gnade oder Gunst, sondern von Rechts wegen‘ eine staatliche Pension erhalten.“ (Ehmer 1990, 87f, Ehmer 2008, 165)

„Im Bereich staatlicher Verwaltung wurde das Alter sogar zu einem aufwertenden Qualitätsmerkmal, da zunehmendes Alter mit handlungsrelevantem Amts- und Erfahrungswissen gleichgesetzt wurde.

Seit dem ausgehenden 17. Jahrhundert steht der amtsältere Inhaber eines Staatsamtes in der Rangordnung über dem amtsjüngeren Inhaber eines gleichwertigen Staatsamtes.

Die bis heute gehaltsrelevante Alterstufeneinteilung der deutschen Beamten geht auf diese Ursprünge zurück.“ (Luh 2003)

Anfang des 19. Jahrhunderts entstanden in England Pensionssysteme für den öffentlichen Dienst. Das 60. Lebensjahr wurde als Pensionseintrittsalter festgelegt.

Viele Beamtenpensionssysteme auf dem europäischen Kontinent übernahmen diese Regelungen.

Damit wurde das Regelpensionsalter das wichtigste Merkmal des sozialen Alters.

(Ehmer 2008, 166; Thomas 1976, 242))

Im 18./19. Jahrhundert wurde eine Altersversorgung für Beamte z. B. in Frankreich eingerichtet. (Thane 2005, S.190)

Deutsche „Landsherren hatten keine Verpflichtung, einen arbeitsunfähigen Beamten im Dienst zu belassen oder ihm eine Pension oder gar seiner Witwe eine Unterstützung zu bezahlen.

Das führte dazu, dass sich in der frühen Neuzeit in dieser Beamtenschaft - die ja keineswegs nur aus Spitzenpositionen der Regierungsstellen mit relativ hohem Einkommen, sondern auch aus Amtmännern, Schreibern usw. bestand - bald ein System durchsetzte, das man als Vetternwirtschaft oder auch als Erbsystem bezeichnen kann. In dieser kleinen Gruppe meist ohnehin durch hohe verwandtschaftliche Verbindungen vernetzter Beamter wurde es üblich, dass man seinen Kindern gegenseitig wieder Stellen zuspielte oder die Kinder die Stelle des Vaters ‚erbt‘ und diesen dann zu versorgen hatten.

Bei den protestantischen Pfarrern, von denen in der Regel erwartet wurde, dass sie ihre Stelle bis zu ihrem Lebensende versahen, setzte es sich durch, dass sie im Alter Helfer, sog. Vikare, an die Seite gestellt bekamen. Sehr häufig handelte es sich dabei um einen der eigenen Söhne, der nach dem Tode auch die Pfarrei übernahm. Es gibt in diesem Bereich regelrechte Ausgedingverträge, in denen der alte Pfarrer seine Stelle gegen eine genau festgelegte Altersversorgung abtrat...

Auf diese Weise bildeten sich in Städten und Dörfern oft Pfarrerdynastien heraus, die das Amt (ähnlich wie Schulmeister) über mehrere Generationen innehatten.

Manche Pfarrer hatten keine Söhne oder keine, die sich für das geistliche Amt tauglich waren. Dann bleibt...noch die Möglichkeit, dass der Nachfolger die Tochter oder im Todesfall des Pfarrers auch dessen Witwe heiratete...

In Hessen bildete der Landgraf Wilhelm schon 1575 eine Stiftung zur Versorgung altersschwacher Geistlicher und

seit dem 17. Jh. gab es in Sachsen eine Pfarrwitwenkasse, die die größte Armut von hinterbliebenen Pfarrfrauen lindern sollte.

Diese Pfarrwitwenkassen setzten sich im Laufe des 18. Jh. allgemein durch und wurden zum Vorbild für eine allgemeine und familien- oder nachfolgerunabhängige Altersversorgung von Pfarrern, Beamten und deren Hinterbliebenen.

1775 gründete Preußen eine „Allgemeine Witwen-Verpflegungsanstalt“, der ab 1800 alle Beamten beitreten mussten.

Auch in staatlichen Manufakturen wie z. B. in Meißen wurden im Laufe des 18. Jh. Für die Arbeiter und Angestellten solche Altersversorgungskassen eingeführt.

„Die ersten Pensionssysteme im öffentlichen Dienst in England des frühen 19. Jahrhunderts legten das 60. Lebensjahr als Antrittsalter fest, woran viele Beamtenpensionssysteme kontinentaleuropäischer Staaten anknüpften. Damit setzte jene Entwicklung ein, die vom späten 19. Jahrhundert an das Regelpensionsalter zur eigentlichen Alterszäsur und den Ruhestand zum wichtigsten sozialen Merkmal des Alters machte.“ (Ehmer 2008, S. 165, 166)

Alter ist somit eine soziale Konstruktion geworden; vorher war es ein „Teil der symbolischen Ordnung des Lebens und der Gesellschaft, also eine kulturelle Konstruktion.“ (Ehmer 2008, s. 169)

Im Laufe des 19. Jh. wurden diese Kassen ausgebaut und das Ausscheiden aus dem Dienst und die Möglichkeit der Inanspruchnahme einer Pension zunehmend mit rechtlichen Regelungen abgesichert.

Seit dem ausgehenden 19. und im 20. Jahrhundert wurde dieses System der versicherungsgestützten Altersversorgung dann in verschiedenen Stufen bekanntlich auch auf die Arbeiterschaft, deren Angehörige und schließlich nach dem zweiten Weltkrieg auch auf die bäuerliche Bevölkerung übertragen.

Damit etablierten sich besonders im städtischen Bereich eine neue Form des Alters als Lebensphase, der Ruhestand, und ein neuer Typus des alten Menschen, die Christoph Conrad auf die griffige Formel „Vom Greis zum Rentner“ brachte.“ (Conrad 1994, 195ff.)

Oberschicht:

Reiche Frauen waren früher als arme Frauen von Zahnausfall betroffen. Sie konnten sich Zucker leisten und bekamen dadurch Karies mit nachfolgendem Zahnausfall. Ein Mund ohne Zähne, bzw. ein zahnloses Lächeln galten in dieser Zeit eher als Zeichen des Wohlstandes. (Thane 2005, S.117)

6. Alter im 19. und 20./21. Jahrhundert

Die zweite wirtschaftliche Revolution (nach der neolithischen Revolution) fand erst im späten 19. Jahrhundert statt.

„Wirtschaftstheoretiker zweifeln schon lange an der Funktion der industriellen Revolution als Wasserscheide der wirtschaftlichen Entwicklung. Ihr revolutionärer Charakter hat sich unter dem akribischen Blick weitgehend verflüchtigt. Sie gilt heute eher als Fluchtpunkt einer langen Modernisierungsphase denn als Ausgangspunkt für radikal Neues.

Nun hat die Forschung aber längst ein anderes wirtschaftliches Weltbild herausgearbeitet: die zweite wirtschaftliche Revolution, sowie es Douglass C. North formuliert hat. Der Nobelpreisträger und seine dynamische Denkschule, die Institutionsökonomik, knüpften unmittelbar an die neolithische Revolution an, wenn sie im späten 19. Jahrhundert eine neue metaepochale Zäsur ausmachen. Dort seien Wirtschaft und Wissenschaft erstmals ein produktives Verhältnis eingegangen. Es löste die materielle Produktionsweise zugunsten der immateriellen ab. Wie vor 10000 Jahren können so gewaltige Produktionsreserven mobilisiert werden, die die Welt verändern...die weitere Wege zum Wohlstand öffnen.“

(Abelshausen 2010)

6.1 Zunahme der Lebenserwartung

Es kommt im 20. Jahrhundert zu einer sehr deutlichen Erhöhung der Lebenserwartung:

Durchschnittliche Lebenserwartung betrug bei der Geburt:

1850: ca. 33 Jahre

1870/1880: ca. 47 Jahre

1949/51: ca. 69 Jahre

2000 ca. 78 Jahre

Es kommt zu einer Ablösung des demographischen Glockenmodells zum

Pilzmodell: (Deutsches Zentrum für Altersfragen 2002, Luh 2003, Statistisches Bundesamt 1972)

Die Lebenserwartung im 20. Jahrhundert zeigte folgende Veränderungen:

Alle 10 Jahre stieg die Lebenserwartung für Frauen um 3,25 Jahre an.

Alle 10 Jahre stieg die Lebenserwartung für Männer um 3,0 Jahre an (Roth 2003, 17)

Zunahme der Kosten im Gesundheitswesen

Ca. 47% aller Krankheitskosten (2006: Kosten für Behandlung, Prävention, Rehabilitation, Pflege) entfallen auf Personen über 65 Jahre.

Dies waren insgesamt 111, 1 Milliarden Euro. Pro Person über 65 Jahre waren dies in Deutschland 6910 Euro. (2002: 6740 Euro)

Für unter 65-jährige Personen fielen 2006 1880 Euro pro Person an.

Welche Unterschiede liegen bei Frauen und Männern in Bezug auf die Lebenserwartung vor?

Männer hinken in Bezug auf die Lebenserwartung den Frauen ca. zwischen 5 und 7 Jahre hinterher.

Dies wird auf folgende riskante bzw. ungesunde Lebensweisen zurückgeführt.

(Statistisches Bundesamt, CMA, Deutscher Ärztebund, Das Magazin der Allianz Privaten Krankenversicherung Frühjahr 2005, S. 14)

Kinder

Jungen bevorzugen **Fast Food** und **Fleisch**, mehr **Zucker** und **Salz**.

1/3 der Jungen isst täglich Obst.

Mehr als die Hälfte der Mädchen isst täglich Obst.

Ausgeprägter Risikofaktor **Rauchen**.

Ab 15 Jahren regelmäßiges Rauchen: 29,8% der Männer, 19,1% der Frauen

Anzahl der **Fettleibigkeit** (ab 18 Jahren: 44,1 der Männer; 28,9 % der Frauen) und der **Fettstoffwechselstörungen** bei Jungen im Vergleich zu Mädchen erhöht.

Aber Mädchen „holen auf!“

2005 ist jede zweite Alkoholvergiftung ein Mädchen. (Alkopops enthalten soviel Alkohol wie ein doppelter Schnaps).

Erwachsene:

Männer essen 20% weniger Obst und Gemüse als Frauen.

Männer sind elfmal häufiger in **alkoholbedingte Unfälle** verwickelt.

Risikoreiches Fahrverhalten

Notfallpatienten sind vorwiegend Männer. Mit jedem Verkehrstoten gehen statistisch 50 Jahre Lebenserwartung verloren. (2003 starben 4854 Männer und 1757 Frauen bei Verkehrsunfällen)

Verdrängung schwerwiegender Erkrankungen

15% der Männer gehen zur **Vorsorgeuntersuchung**.

Fast 50% der Frauen gehen zur Vorsorgeuntersuchung.

Männer leiden mehr und länger unter **Stress** und **emotionalen**

Schicksalsschlägen als Frauen. **75%** der **Selbstmörder** (13000 Personen jährlich) sind Männer!

Der Anstieg der über 65-jährigen Bevölkerung zeigen folgende historische, aktuelle und zukünftige Prozentzahlen:

1880:	ca. 3-4 % über 65-Jährige
Jahrhundertwende:	ca. 5 % über 65-Jährige
1938:	ca. 7,8 % über 65-Jährige
1970:	ca. 13% über 65-Jährige
2000:	ca. 16 % über 65-Jährige, 23 % über 60-Jährige
2040:	ca. 40 % über 60-Jährige

60-jährige Frauen haben 2005 eine 23,5-jährige Lebenserwartung.

60-jährige Männer haben 2005 eine 19,2-jährige Lebenserwartung.

Die jährliche Zunahme der Lebenserwartung beträgt zurzeit. ca. 3 Monate.

Die 80-Jährigen verzeichnen z.Z. pro Jahr eine Zunahme von 3-4%. Es ist, bezogen auf alle Lebensalter, die „schnellstwachsende“ Population.

Die Alterspyramide verschiebt sich somit im Moment unaufhörlich nach oben.

Ca. 1/3 bis die Hälfte aller Menschen werden im hohen Alter pflegebedürftig.

Im Moment sind es ca. 1,9 Millionen Menschen in Deutschland.

Im Jahre 2040 werden es ca. 3,4 Millionen Menschen sein.

Leicht pflegebedürftig

Über 65 Jahre:	15%
Über 75 Jahre	25%

Schwer pflegebedürftig

Über 65 Jahre	3-5%
Über 75 Jahre	10%
Über 80 Jahre	30%
Über 90 Jahre	50%

6.2 Einführung staatlicher Versorgungs- und Versicherungssysteme:

1889 wurde die „Alters- und Invalidenversicherung“ als Teil der Bismarckschen Sozialversicherungs- Gesetzgebung eingeführt. Alter galt in dieser Gesetzgebung als Form der Invalidität. Ließ die Arbeitskraft bei arbeitenden über 70-jährigen Personen nach, wurde der sich vermindernde Arbeitslohn durch Rentenzahlungen der Altersversicherung ergänzt. (Göckenjan 2000)

1930 sank durch die Massenarbeitslosigkeit der Anteil der Erwerbstätigen an den über 65-Jährigen auf unter 30 %.

Es kam im späten 19. Jahrhundert und im 20. Jahrhundert zu einer sog. Entberuflichung des Alters.

Damit wurde das Alter auch eine soziale Konstruktion. (Ehmers 2008, 166, 169)

1957 führt die Bundesdeutsche Sozialversicherungsgesetzgebung incl. Dynamisierung der Renten zu folgenden Veränderungen:

Es kommt zu einem staatlich verordneten, abgesicherten, kalendarisch verordneten Alters-Ruhestand.

Als Folge davon kommt es zu einer Abschaffung des Begriffs des alten Menschen

Folgende Begriffe etablieren sich:

„Senior“, „neue Alte“, „junge Alte“, „Erlebnis-Alte“, „Turnschuh-Alte“

(Göckenjan 2000)

„Postindustrielle Freizeit- und Erlebnisgesellschaft, in der es keinen separierten Ruhestand mehr gibt.“ (Vierte Lebensphase) (Lüh 2003)

Es gibt jedoch immer ältere Behinderte.

16% der Älteren weisen andauernde Erkrankungen, Beschwerden, Behinderungen auf.

Mit fortschreitendem Pflegebedarf und Hilfsbedarf werden Präventions- und Rehabilitationspotentiale immer weniger genutzt!

Hierbei haben sich folgende Erkenntnisse als **soziale Herausforderung** erwiesen:

Nur wenige Beziehungen aus dem sozialen Netz der hilfebedürftigen alten Menschen werden zum Erhalt instrumenteller Hilfen genutzt.

Die Hilfsbedürftigkeit geht mit einer Verkleinerung des sozialen Netzes einher. Der Verlust des sozialen Netzes und der Verlust sozialer Beziehungen schränkt im Sinne eines Circulus vitiosus die Möglichkeit weiter ein, instrumentelle Hilfen zu erhalten.

Zwischen Helfern und Hilfsbedürftigen besteht eine Diskrepanz im Erleben von ungedecktem Versorgungsbedarf. Häufig wird die mechanisch orientierte Versorgung (sie wird besonders durch Gesetze unterstützt) über die personale Zuwendung gestellt. (Oswald, WD., Kanowski, S.: Gerontopsychol, Gerontopsych. 8 (1995), 4, 191-198)

In letzter Zeit wird von der Wirtschaft und von der Politik erkannt, dass der demographische Wandel als Chance zu begreifen ist. Das Potential der

Älteren, so der gemeinsame Tenor in Bezug auf Arbeitnehmer, Berater, Unternehmer und Verbraucher gelte es besser zu nutzen. Vladimír Spidla, EU-Kommissar für Beschäftigung und Soziales (2007) weist darauf hin, dass die Beschäftigungsquote von 55-64 Jahre alten Arbeitnehmern in der EU im Durchschnitt 42,5% und in Deutschland 45,4% betrage. (FAZ 18.04.2007)

Sein Credo ist: Erfahrung kann man nicht durch Wissen ersetzen.“

In demselben Artikel erklärt Frau von der Leyen: „Wir müssen das aktive, produktive und innovative Alter entdecken“. Entsprechend ihren Aussagen „könnte sich mit der „**silver economy**“ (Kaufkraft der Älteren) Europa einen wachsenden lukrativen Markt erschließen und auf der ganzen Welt zum „Trendsetter“ werden. (FAZ 18.04.2007)

Die Geldquellen der „68-Generation“ sind folgendermaßen untergliedert:

87%: Bezug von Rente und Pension

Hinzu kommen:

36% Zinseinnahmen

33% Einnahmen aus Rente von einer Lebensversicherung

22% Einnahmen aus betrieblicher Altersversorgung

18% Einnahmen von Mieten (Berghaus 2002, s. a. (Bruns et al. 2007, S. 40)

Aber wir sollten folgendes bedenken: „Der moderne Mensch hat sich in eine Ware verwandelt...Er erlebt seine Lebenskraft als eine Investition, mit der er entsprechend seiner Stellung und Position auf dem Persönlichkeitsmarkt – einen möglichst hohen Gewinn erzielen will.“ (Bruns et al. 2007, S.168; Fromm 1980, 1997)

„Heute würden nur 4% aller Fortbildungsangebote von Arbeitnehmern über 45 Jahre wahrgenommen. Diese Zahl sei dramatisch zu niedrig. Spidla sagte, besonders Deutschland habe hier viel nachzuholen.“ (FAZ, 2007, S.13)

Hier scheint langsam eine Änderung einzutreten. Die Deutsche Rentenversicherung gibt an, dass die Deutschen fast ein Jahr später in Rente gehen als noch vor 10 Jahren. 2006 betrug das Renteneintrittsalter 63,2 Jahre, während es 1996 noch bei 62,3 Jahren gelegen hatte. Die Rentenversicherung führt die – politisch gewünschte – Annäherung des tatsächlichen Rentenalters an die gesetzliche Grenze von 65 Jahren zum Teil auf eine Reform von 1997 zurück. Damals wurde die Altersgrenze angehoben. Bei früherem Wechsel in den Ruhestand gibt es Abzüge. Die Versicherten wollten offenbar die Abschläge vermeiden oder deren Höhe verringern.

Besonderheiten

Schlaganfall und Sterberate

Schlaganfallpatienten (2060 untersuchte Personen) zeigten bei folgenden Merkmalen innerhalb von 2,5 Jahren eine erhöhte Sterberate:

Ungelernte Arbeiter (1,87-faches Risiko)

Arbeiter mit abgeschlossener Berufsausbildung (1,61-faches Risiko)

im Vergleich zu Angestellten/Beamten

Monatliches Einkommen zwischen 364-729 Euro (ca. 1,9-faches Risiko)

Monatliches Einkommen zwischen 730-1459 Euro (ca. 1,6-faches Risiko)

Im Vergleich dazu Monatseinkommen von 1460 Euro und mehr:

Frührentner (ca. 1,75-faches Risiko)

Diskutierte Ursachen sind Lifestylefaktoren, die sich in unterschiedlichen Risikoprofilen niederschlagen.

(Arrach et al. 2005)

Sterberate und Hochgebirge

Die Sterberate war bei Bewohnern von Gebirgsdörfern (Untersuchungszeitraum 15 Jahre) geringer als bei Flachlandbewohnern. Herz-Kreislaufkrankungen traten seltener auf, obwohl die Bewohner zu erhöhten Blutdruck- und Blutfettwerten neigten. Auch wenn man den Alkoholkonsum, das Alter, das Gewicht und die Rauchgewohnheiten berücksichtigte, blieb der Überlebensvorteil bestehen.

(J. Epid. Comm. Health 2005;59:274-278)

Körperliche Aktivität und Sterberate

Beispielhaft ist die Untersuchung an Golferspielern zu erwähnen.

Die Verminderung der Sterblichkeit entspricht einer Zunahme der Lebenserwartung von ca. 5 Jahren.

Spieler mit dem niedrigsten Handicap weisen die niedrigste Sterblichkeit auf.

Vermutete Faktoren:

Körperliche Aktivität

Ausdauertraining

Gesünderer Lebensstil

Positive soziale Faktoren (z. B. Gemeinschaft)

Positive psychologische Faktoren (z. B. Erfolgserlebnis) (Farahmand et al. 2008)

Sterberate und Frührente

In Österreich konnten folgende Befunde erhoben werden:

Um 13,4% erhöht sich das Risiko vor dem 67. Lebensjahr zu sterben (nur bei Männern) indem Arbeiter früher in den Ruhestand gehen. (2,4 Punkt für jedes Jahr früheren Renteneintritt.

Vor allem steigen die Herz-Kreislaufkrankungen deutlich an.

Zunahme der Risikofaktoren:

Bewegungsmangel, Rauchen Alkohol

Kuhn A, Lavile R, Zweigmüllere J: 2009. The public health costs of job loss. J of Health economics 28, 1099-1115

Kuhn A, Wuellrich J-P, Zweimüller J: Fatal Attraction? Access to Early Retirement and Mortality. IZA (Institute for the Study of Labor), Diskussionspapier Nr. 5160, August 2010

Sterberate und Jobverlust

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail:memory-liga@t-online.de

Arbeiter (besonders Männer), die ihre Arbeitsstelle verlieren haben in den ersten 4 Jahren nach dem Verlust des Arbeitsplatzes ein um 44% erhöhte Mortalitätsrisiko.

Eliason M, Storrie D. : Does Job Loss Shorten Life? J Human Ressources 44 (2); 2009

Weiterhin steigt innerhalb der nächsten 12 Jahre die Anzahl der Krankenhausaufenthalte durch Alkohol und dessen medizinische Folgeerkrankungen deutlich an. (Männer und Frauen)

Bei Männern kommt es zusätzlich zu vermehrten Krankenhausaufenthalten durch Verkehrsunfälle und selbstzugefügten Verletzungen.

Eliason M, Storrie D.: Job loss is bad for your health – Swedish evidence on cause specific hospitalisation following involuntary job loss. Soc Sci Med 2009 Apr;68(8):1396-1406

7. Die Lebenserwartung im 21. Jahrhundert

(s. a. Vorwort und Einleitung)

„Deutschland stehen harte Zeiten bevor: Bis zum Jahre 2050 werden aufgrund des Geburtenrückgangs deutlich weniger Menschen auf den Arbeitsmarkt drängen als heute...Das bessert zwar die Arbeitslosenstatistik, gleichzeitig schrumpft aber auch das Angebot an den ohnehin knappen Arbeitskräften. **Nach Schätzungen des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) dürfte sich die Zahl der Hochqualifizierten binnen 5 Jahrzehnten um knapp zwei Millionen auf 8,9 Millionen verringern.** Im Jahre 2001 kam auf einen jüngeren Hochqualifizierten im Alter zwischen 25 und 32 Jahren in etwa noch ein Akademiker im Alter von 55-64 Jahren. Im Jahre 2030 dürften einem jüngeren Akademiker fast zwei ältere Akademiker gegenüber stehen.

Besonders betroffen werden die Informations- und Kommunikationsindustrie sowie der Maschinenbau sein, erwarten die Experten. Die Tücke: genau in diesen Wirtschaftszweigen genießt das rohstoffarme Deutschland bislang noch einen strategischen Vorteil im internationalen Wettbewerb.“ (Fonds Magazin 2004, Dez. 19)

Das statistische Bundesamt schätzt (Fehleinschätzung!) die kombiniert berechnete Lebenserwartung für Männer und Frauen im Jahre 2050 auf 84 Jahre. (Vaupel.2004)

Diese wissenschaftlich falschen Prognosen haben folgende Auswirkungen:

„Einerseits werden Bürger bei ihren Entscheidungen, wie viel sie für das Alter sparen und wann sie in Rente gehen sollten, durch diese offiziellen Prognosen fehlgeleitet, andererseits liefern diese den Politikern einen Vorwand, schmerzhaft Anpassungen in den Sozial- und Gesundheitssystemen zu vertagen.

Ein langes Leben ist kein Fluch, sondern eine krönende Errungenschaft der modernen Zivilisation. Dennoch werden radikale Veränderungen in den sozialen Sicherungssystemen erforderlich werden, aber auch jeder Einzelne wird seine eigene Lebensplanung angesichts immer längerer Lebensspannen überdenken müssen.“ (Vaupel 2004)

„Unsere Lebensentscheidungen basieren auf Grundrissen und Daten des vergangenen Jahrhunderts. Gingen wir mit Raum so um wie mit unserer Lebenszeit, würden wir mit Postkutschen reisen.“ (Schirmacher 2004)

70 Jahre und ohne Recht auf Arbeit?

„1959 entschied das Bundesverfassungsgericht, dass die Leistungsfähigkeit im Alter nach allgemeiner Lebenserfahrung nachlasse, weshalb es in Ordnung sei, wenn der Gesetzgeber Altersgrenzen für ein Ende der beruflichen Tätigkeit festlege, um Gefahren für die Allgemeinheit abzuwenden.

Inzwischen, so argumentiert der Verfassungsrechtler Mann, habe sich jedoch die Lebenswirklichkeit geändert. Nicht nur die Lebenserwartung sei gestiegen, sondern auch die allgemeine Fitness. Zudem müsse die Frage nach einer verfassungsrechtlichen Zulässigkeit von berufsbeendenden Altersgrenzen schon aus demographischen Gründen neu gestellt werden.

Trotz eines absehbaren Fachkräftemangels geht in Deutschland nur gut ein Drittel der 55-65-Jährigen einer versicherungspflichtigen Beschäftigung nach.

Fast 70% Prozent sind es in Schweden und Norwegen. Auch Staaten wie Japan oder die Schweiz kommen auf Quoten von über 60%.“ (n. Wulff O. Senioren-Union, 2006;

Mittelbadische Presse 2006 S. 2)

Die Schlussfolgerungen seien stichwortartig aufgeführt:

1. Aufhebung des Zwangsruhestands

„Eine längere Erwerbsphase kann ein wichtiges Element erfüllter Lebensgestaltung sein.“ (Bruns et al. 2007, S.37)

2. Aufhebung der Altersgrenzen für Tätigkeiten auf Bundes- und Landesebene, wie z. B.:

2.1 Öffentlich bestellter Gutachter (Altersgrenze 68 Jahre)

2.2 Ehrenamtliche Schöffen (Altersgrenze 70 Jahre)

2.3 Ärzte in der Praxis (Altersgrenze für Niederlassung 55 Jahre; Altersgrenze für Pensionierung 68/70 Jahre)

2.4 Bürgermeister (Altersgrenze 65 Jahre)

3. Aufhebung des Dogmas der Deutschen Forschungsgemeinschaft, dass Forschungsprojekte von über 60-Jährigen nur noch eingeschränkt bewilligt werden

4.1 Förderung des Seniorenstudiums

30000 Studenten über 60 Jahr studieren 2005. (Bruns et al. 2007, S. 189)

4.2 „Für ältere müssen Weiterbildungsangebote eingerichtet werden.“ (Bruns et al. 2007, S. 37)

5. Ausbau von ehrenamtlichen Beratungszentren von Älteren für junge Berufsanfänger und Jungunternehmer

„Der Wissens- und Erfahrungsschatz von Älteren muss besser genutzt werden.“ (Bruns et al. 2007, S. 37)

6. Förderung von altersgerechten Verkehrsverbindungen

7. Förderung altersgerechter Multimedia , z. B. Seniorenhandy

8. Förderung von lebensbegleitenden Wohnungen

9. Förderungen von Auszeichnungen von bürgerschaftlichen Engagement von Älteren.

„Gegenüber den Älteren ist eine ‚Anerkennungskultur‘ auszubilden.“ (Bruns et al. 2007, S. 37)

Als weiteres Beispiel der dramatischen Altersveränderungen seien einige Untersuchungen zu Hundertjährigen aufgeführt:

Hundertjährige:

Prognose und Merkmale:

(Roth 2003)

Lebenserwartung:

Lebenserwartung im 20. Jahrhundert:

Alle 10 Jahre steigt die Lebenserwartung für Frauen um 3,25 Jahre für Männer um 3,0 Jahre an.

Lebenserwartung im 21. Jahrhundert: (5 Jahre über den offiziellen Schätzungen)

Die Lebenserwartung im Jahre 2050 wird für Frauen auf 93 Jahre und für Männer: 87 Jahre geschätzt.

Die Lebenserwartung wird im Jahre 2060 für Frauen ca. 100 Jahre betragen.

Mehr als die Hälfte der heute in Deutschland geborenen Neugeborenen wird ca. 100 Jahre werden.

Von den heute 30-Jährigen (2004) wird die Mehrzahl älter als 95 Jahre werden.

Das Statistische Bundesamt rechnet mit anderen, politisch opportunen, jedoch realitätsfernen Zahlen; es behauptet, dass die durchschnittliche Lebensdauer im Jahre 2050 ca. 84 Jahre betragen werde.

Jedoch beträgt heute schon die durchschnittliche Lebenserwartung der Japaner bereits 85 Jahre. (Vaupel .2004)

Es kommt zu einer Zunahme der Singlehaushalte. (Bruns et al. 2007, S. 169)

Körperliche Funktionen von Hundertjährigen:

Ein Unterstützungsbedarf besteht bei Hundertjährigen bei den Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL) in folgendem Ausmaß:

An - und Auskleiden	in 60%
Sich ins Bett legen	in 60%
Zur Toilette gehen	in 60%
Baden/Duschen	in 87%
Selbstständiges Essen:	geringerer Unterstützungsbedarf

Unabhängigkeit bleibt zwischen dem 92. und 100. Lebensjahr bei vier Prüfperioden in 33%, 36%, 32% und 33% nahezu konstant vorhanden.

(Christensen 2009, 1205)

Im Alter von 110-119 benötigten 40% (von insgesamt 32 Personen) nur geringe Unterstützung oder sie waren unabhängig. (Christensen 2009, 1205)

Personen, die am längsten überleben, haben ein Gesundheitsprofil, das Personen, die 10 Jahre jünger sind, entspricht.

Vermutlich werden die meisten Personen ihren körperlichen Status kurz vor dem Tode sehr stark reduzieren, aber vorher können sie durch entsprechende Übung diesen Prozess verzögern. (Christensen 2009, 1205)

Dementielle Prozesse sind eine große Herausforderung für den einzelnen und die Gesellschaft. Verzögerungen sind möglich, jedoch aufhalten kann man den Prozess schlussendlich im Moment wahrscheinlich noch nicht.

Immerhin gibt es Daten, die zu weiteren Aktivitäten auf diesem Gebiet anstacheln. Während in Australien von einer Verminderung der Prävalenz zwischen 1998-2003 berichtet wird, lassen die Daten von Japan (1998-2003) und Schweden (1998-2004) eher eine Zunahme vermuten. (Christensen 2009, 1199)

Eine funktionale Abhängigkeit besteht bei Hundertjährigen in folgendem

Ausmaß:

Stufe 0: Die körperlichen Funktionen erlauben eine selbstständige

Lebensführung: in 12%

Stufe 1: Auf Grund der körperlichen Einschränkungen besteht mindestens

einmal täglich Versorgungsbedarf: in 13%

Stufe 2: Auf Grund der körperlichen Einschränkungen besteht mindestens

dreimal täglich Versorgungsbedarf: in 48%

Stufe 3: Auf Grund der körperlichen Einschränkungen besteht ein

ununterbrochener Versorgungsbedarf: in 27%

Ein Unterstützungsbedarf besteht bei Hundertjährigen bei den **Instrumentellen**

****Aktivitäten des täglichen Lebens (IADL)** in folgendem Ausmaß:**

Mahlzeiten zubereiten in 94 - 95%

Selbst einkaufen gehen in 94 - 95%

Hausarbeit erledigen in 94 - 95%

Telefonieren in 68%

Geistige (kognitive) Funktionen von Hundertjährigen sind in folgendem

Ausmaß eingeschränkt (demenzielle Erkrankung) bzw. nicht eingeschränkt:

Dementielle Erkrankung: (kognitive Einbußen) **52%**

Keine kognitiven Einbußen **30%**

Stufe 0: Die kognitiven Funktionen erlauben eine selbstständige Lebensführung: 46%

Stufe 1: Auf Grund der kognitiven Einschränkungen besteht mindestens einmal täglich Versorgungsbedarf: **10%**

Stufe 2: Auf Grund der kognitiven Einschränkungen besteht mindestens dreimal täglich Versorgungsbedarf: **19%**

Stufe 3: Auf Grund der kognitiven Einschränkungen besteht ein ununterbrochener Versorgungsbedarf: **25%**

Kombination von körperlichen und kognitiven Funktionen:

Stufe 0: Die kognitiven und körperlichen Funktionen erlauben eine selbstständige Lebensführung: 9%

Stufe 1: Auf Grund der kognitiven und körperlichen Einschränkungen besteht mindestens einmal täglich Versorgungsbedarf: **ca. 13%**

Stufe 2: Auf Grund der kognitiven und körperlichen Einschränkungen besteht mindestens dreimal täglich Versorgungsbedarf: **45%**

Stufe 3: Auf Grund der kognitiven Einschränkungen besteht ein

ununterbrochener Versorgungsbedarf: ca. **33%**

Die tatsächlich zuerkannten Pflegestufen sind häufig niedriger. Sie bilden oft nicht die realen Einschränkungen ab. Somit decken die gewährten Leistungen den hohen Versorgungsbedarf nur teilweise ab.

Die psychosozialen Funktionen von Hundertjährigen sind in folgendem

Ausmaß verändert:

Frauen:	85%
Partnerverlust:	78%
Leben alleine im eigenen Haushalt:	16%
Leben mit mindestens einer weiteren Person im eigenen Haushalt:	34%
Leben in Einrichtungen der Altenhilfe (häufig in Pflegeheimen):	50%

Bei Hundertjährigen, die kommunizieren konnten, besteht in folgendem

Ausmaß eine positive Lebensbewertung:

Das Beste aus dem Leben machen	86%
Das Leben hat einen Sinn	75%
Hoffnungsvoll ca.	75%
Das eigene Leben ist noch nützlich ca.	50%

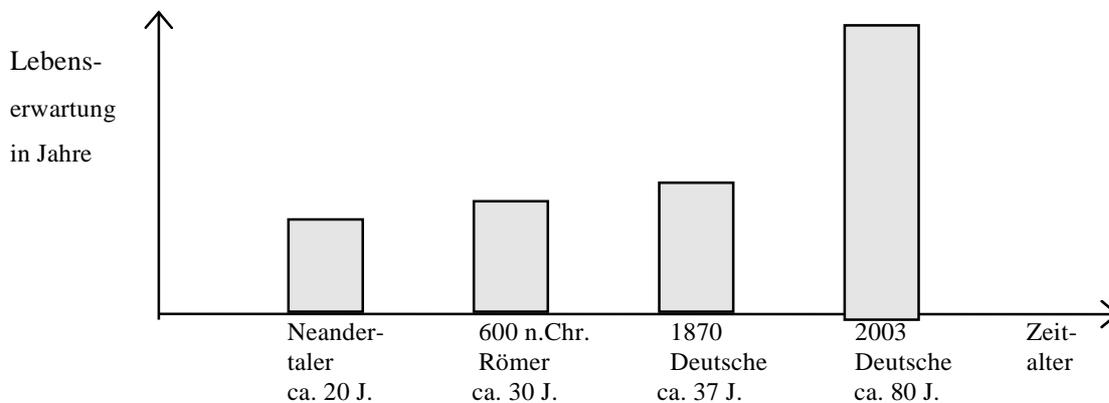
Noch wichtige Dinge erreichen ca.

50%

Wie vorne schon beschrieben ist die antizipierende Kulturtechnik in Bezug auf „Wie altere ich (als Gesellschaft) erfolgreich?!“ für die Ärzteschaft und für alle Personen, die in diesem Bereich tätig sind, notwendig, da die älteren Personen die in Zukunft die Hauptklientel darstellen werden.

Die Kulturtechnik „Wie altere ich erfolgreich?!“ ist für Bevölkerung wichtig und notwendig, um sich lange Zeit Unabhängigkeit, Selbstständigkeit und Lebensqualität zu sichern.

Die folgende Schautafel zeigt diese Zunahme der Lebenserwartung in den letzten Jahrtausenden:



Bis zum Jahre 2020 nehmen die 65-Jährigen auf der gesamten Welt um ca. 28 %, die 85-Jährigen um ca. 52 % zu.

Eine Urgroßmutter oder ein Urgroßvater ist heute nichts Ungewöhnliches mehr. Heutzutage werden viele Mütter von Töchtern, die bereits in Rente sind, versorgt und gepflegt.

Es wird angenommen, dass im Jahre 2040 in Deutschland etwa ein Drittel der Bevölkerung über 60 Jahre alt sein wird. Der z. Z. zahlenmäßig am schnellsten wachsende Anteil unserer Bevölkerung ist die Gruppe der Hochbetagten, d.h. Personen über 85 Jahre.

Ein hohes Alter wird damit zum Regelfall.

Für Sie, für mich, für fast alle von uns.

Unsere wichtigsten Ziele im Alter: Selbständigkeit und Unabhängigkeit

Da wir heute in großer Anzahl eine hohe Lebenserwartung haben, gewinnt die Bewahrung der Selbständigkeit, der Selbstversorgung und Erhöhung der Lebensqualität im Alter eine immer größere Rolle.

Um es noch einmal zu verdeutlichen:

Es wird immer mehr ältere Menschen geben und gleichzeitig im Verhältnis immer weniger junge Menschen.

In Deutschland leben heute mehr Menschen im Rentenalter als junge Leute unter 20 Jahren.

Den Beginn der Weisheit kann man kalendarisch mit folgendem Ausspruch festlegen: „Bereits in früher Jugend sollten wir an die späteren Jahre denken und versuchen, die späten Jahre mit Sinn zu füllen.“

Hierzu bemerkt Romano Guardini:

„Was aber helfen alle Gerontologie der Medizin und alle Fürsorge der Sozialpflege, wenn nicht zugleich der alte Mensch selbst zum Bewusstsein seines Sinns gelangt.“

Unsere Jugendzeit dauert nicht ewig.

Wir müssen uns im Laufe der Jahrzehnte mit gewissen Einschränkungen abfinden.

C.G. Jung sagt zum Lebenslauf Folgendes:

„Die Mitte des Lebens ist sozusagen die Geburt des Todes.“

Diese Entwicklung im Laufe des Lebens sollte man nicht verdrängen, man sollte sich mit ihr auseinandersetzen und sie akzeptieren. Dies bedeutet, sich frei zu machen von der Illusion ewiger Jugend. Dadurch tun wir uns mit dem Alter leichter.

Wir sollten keine neuen Pseudoreligionen bilden, um uns ewig lebend zu wähnen, z. B. in Bezug auf Körperkult, ewige Jugend, Ideologien usw.

Wir sind aufgefordert, uns auf die zweite Lebenshälfte bewusst und ernsthaft einzustellen. Auf die Freuden, Zukunftshoffnung, Aktivitäten, Vitalität und Lebensfreude incl. Genüsse des Lebens müssen wir auch im höheren Alter nicht zwangsläufig verzichten. (Bruns et al. 2007, S. 228)

Befragungen von 3800 älteren Mitbürgern (50-70 Jahre: 22 Millionen Menschen: 45% der Wähler) mit Unterstützung der Universität Osnabrück (50+-Studie) zeigten bemerkenswerte Resultate:

1. Weltoffen und vital: Erlebnisreisen, ausgedehnte Kinobesuche und Tanzparties werden gesucht.
2. 50% treiben Sport
3. 43% können sich ein Leben in einer Wohngemeinschaft vorstellen.
4. 60% können sich ein Leben in einem Mehrgenerationenhaus vorstellen.
3. 60% würden gerne nach dem 65 Lebensjahr weiterarbeiten.
4. 80% fühlen sich selbstbewusster im Vergleich zu früher.
5. 90% verbringen ihre Zeit am liebsten mit dem Partner
6. Sie verfügt über 1135 des Durchschnittseinkommens

Empfehlung:

Es sollte sich jeder Ältere sozialpolitisch engagieren, um den Wünschen der Älteren Gehör zu verschaffen.

Hierzu gehören für gesunde Ältere beispielsweise folgende Faktoren:

- Zu kleine Schrift in Büchern (Kritik von 50% der über 65 Jährigen)
- Fernsehen: Zu schnelle Sprache, zu undeutliche Sprache. (A.d.V: Durch Musikunterlegung ist die Verständlichkeit von Dialogen in Filmen besonders stark eingeschränkt.) (Kritik von ca. 33 % der über 65 Jährigen)
- Zu kleine Tastaturen an Handys und Fernbedienungen (Kritik von ca. 33 % der über 65 Jährigen)
- Bei Broschüren (Gesundheitsbroschüren) wird die Möglichkeit der persönlichen Nachfrage vermisst. (Kritik von ca. 27 % der über 65 Jährigen)
- Packungsbeilagen von Arzneimitteln sind formal und inhaltlich in Bezug auf Verständlichkeit problematisch. Die Schrift ist häufiger zu klein, die Informationsfülle ist zu hoch und es sind zu viele Fremdwörter vorhanden. (Kritik von ca. 13 % der über 65 Jährigen)

Der Gesundheitssystemforscher Fritz Beske bietet folgende Verbesserungsvorschläge an:

Aus haftungsrechtlichen Gründen kann der Umfang. Folgende Änderungen sind jedoch möglich:

„Jede Packungsbeilage sollte mit dem Hinweis beginnen, dass es im Interesse des Patienten liegt, die Packungsbeilage sorgfältig zu lesen und zu beachten.

Dann sollten in größerer Schrift und fettgedruckt die wichtigsten Informationen vorangestellt werden.

Zum Beispiel wofür das Arzneimittel angewendet wird, wie es eingenommen werden muss und wann ein Arzt aufgesucht werden muss.

(Studie an DAK Versicherten: Stiftung igsf: Fritz Beske: Gesellschaft muss sich auf den demographischen Umbruch mit alternder Bevölkerung einstellen. 13.05.2009)

Buchempfehlungen: Kaufmann Verlag, Lahr

Bereits 1909 wurde darauf verwiesen, dass geistige Arbeit lebensverlängernd ist! (Schulte 1909)

Ein Buch darf zum vitalen Training im Alter empfohlen werden.

Vitalitätstraining Die 10 Erfolgsregeln für Körper, Geist und Seele

Praktische Übungen für Gesundheit, Selbstständigkeit und Unabhängigkeit im Alter

Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer

Der Hirnforscher und Begründer des Brainjoggings präsentiert eindrucksvoll und leicht lesbar die zehn entscheidenden, Erfolg bringenden Faktoren, die Körper, Geist und Seele bis ins hohe Alter jung erhalten. Über einfache Tests kann man für sich selbst herausfinden, welche Faktoren individuell am schwächsten ausgeprägt sind. Zahlreiche praktische Übungen, die sich spielerisch leicht in den Alltag integrieren lassen, helfen, gezielt gegen zu steuern und die zehn Erfolgsfaktoren zu stärken. Ein Muss für alle, die ein Leben lang seelisch, geistig und körperlich fitt und möglichst lange unabhängig bleiben wollen

Kaufmann Verlag, Lahr, 2008

Empfehlung für 2 Spiele zur Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit:

1. Denkschnelligkeitstraining, „Nousknackerkartenspiel“¹
2. Gedächtnistraining, „Nousknackerkartenspiel“ 2 (www.wissioemed.de)

Nach den Literaturhinweisen Literatur zum Genießen, Literatur zum Alter und Altern (© B. Fischer)

Alter und Altern

Die nachdenkliche Spiegelfalte

Gut,
sehr, sehr gut, hatte Egon heute geschlafen.
Richtig ausgeschlafen war er.
Frohglücklich reckgähnstreckte er sich
aus den Bett.

Der Spiegel im Bad spiegelte sein
ausgeschlafen-zufrieden-glückliches Gesicht
tausendfältig zurück

Es sah sich an.
Er, der Spiegel, sah ihn an.
Wieder und wieder.
Und die Freude fiel ab von ihm wie ein zu trockener Putz,
spröde, bröckelnd.
Nach einigen Sekunden hafteten nur noch einige kleine
unscheinbare trauerglitzerschummrige Staubkörnchen an dem
frohfreien Ausgeschlafenen von vorhin.

Er, der Glänzende,

der Unverwüstliche
in Wort, Schrift, Rede,
er, der dynamisch Aussehende,
er, der Einblick, Ausblick, Überblick hatte,
er, der geistige Überflieger,
entdeckte schreckungläubig Falten,
richtige Falten,
in seinem klassischen Gesicht.

Kosmetik, Liften, Schönheitschirurgie,
diese Wörter kreisten zwar in seinem Kopf,
sie fanden jedoch keinen Lande-, keinen Ankerplatz.
Er, ja, er, Egon,
war nicht mehr das Gesetz der Zeit.
Das Fältchen, die senkrechten Falten
an beiden Wangen, hatten ihm das Zeitzepter aus
der Hand gehauen und beim Runterfallen zwei tiefe Furchen
in seinen Wangen eingegraben.

Der Spiegel spiegelte ihm sein Gesicht
tausend und tausendmal wider,
und
er starb tausend Tode auf einmal.
Schwindelig war ihm, sehr schwindelig.
Auf dem Toilettendeckel fand er sitzsinnierend
endlich Halt.

Sternschnuppenartig, kometenschweifähnlich erglühnten,
verloschen zischbrodelnd Wortfetzen hinter seiner
zerfurchten Stirn durch seinen Kopf.

Tausend Tode sterben,
tausendmal neu geboren werden.
Apfelbäumchen pflanzen,
bewußter - sinnvoller leben,
langsamer - bedächtiger leben,
etwas für andere tun,
Sinn - dem Leben einen Sinn der noch
verbleibenden Zeit geben

Doch es war wie verhext.

Wollte er nach einem Wort fassen,
war es ihm schon wie ein glitschiger Fisch
unwiederbringlich in das brodelnde, gischtige
Wortmeer entglitten.

Ruckartig erhob er sich,
duschte sich kalt,
trocknete sich ab
und zog sich an.

Dann,
er wurde ruhig und fröhlich und schaute
lachfaltenverschmitzt fröhlich in den Spiegel.
Komisch,
die kleinen Fältchen hatten ihn genauso erschüttert
wie der Tod seines Hundes und der Tod seines Vaters.
Komisch,
er, er kam sich vor, als sei er
im Spiegel ein Zeitwanderer,
der in, über und unter den Wolken gleichzeitig
freudtränennd schwebt und genießt.
Komisch,
er hatte das Gefühl, das verdammt wahre Gefühl,
eben erst geboren zu sein.
Komisch,
er hatte das Bedürfnis,
alles, was er in den letzten 2 Minuten erlebt hatte,
aufzuschreiben.
Komisch,
er ging ins Schlafzimmer und drückte seiner
erstaunten Frau einen Kuss auf die Stirn.
Komisch,
er ging ins Bad zurück,
er drückte dem Spiegel einen Kuss auf
und hauchte ihn freundlich zwinkrig an
mit den Worten:
„Ich habe Leben gelebt,
ich lebe Leben,
ich werde Leben leben.
Danke.“

Ob er bei dem letzten Wort an den Spiegel dachte,

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

oder, weil es Sonntag war,
den lieben Gott meinte,
blieb unklar.

Epilog

Vergleiche des eigenen Lebensalters mit irgendwelchen Altersabschnitten anderer Menschen sind immer fragwürdig. Sie lassen dann den Lebensabschnitt, z.B. der 20- bis 30 jährigen, als den einzig erstrebenswerten erscheinen. Dadurch nehmen wir uns die Möglichkeit, zu jedem unserer eigenen Lebensalter zu stehen. Egon hat es in denkerischer Lichtgeschwindigkeit geschafft, sein Alter zu akzeptieren und seinen Lebenszug auf kreative Gleise umzuleiten.

Der pralle Bienenköniginnenbauch

Müde bin ich, Egon, geworden,
sehr, sehr müde.
Warum, weiß ich eigentlich selber nicht.
Drei Ärzte kamen,
heutzutage ja ganz ungewöhnlich,
zum gleichen Untersuchungsergebnis.
Ungewöhnlich gesund für das hohe Alter.
85 Jahre, alleinstehend, eigene Wohnung,
keine organische Erkrankung.
Eigentlich war ich mit den Ärzten,
dem medizinischen Ergebnis,
überhaupt mit allem unzufrieden.
Ich, ja, ich wollte doch nichts,
rein gar nichts mehr.
Nur noch Ruhe, Frieden,
Grabesruhe,
sterben.
Und danach dieses Ergebnis,
gesund bis in die Knochen,
diese Ärzte mussten doch nicht ganz bei Trost sein.
Nun gut,
wenn sie es nicht anders haben wollten.
Drei Tage lang besorgte, organisierte ich alles,
was ich für vier Wochen brauchte.
Kaffee, Tee, Brot, Marmelade, Fertiggerichte,
Wasser, Bier Wein, Äpfel, Erdbeeren, Holundersaft
Und, und, und

Alles kam ins Schlafzimmer.
Und ich konnte jetzt vier Wochen
nachdenken,
ausschlafen
und evtl., wenn es sich ergeben würde,
auf immer einschlafen.

Sechs Meter war die weiteste Strecke,
die ich laufen musste.
Das war der Gang zur Toilette.
Und dann legte ich mich hin,

müde, krank,
sehnsuchtskrank,
ruhesehnend,
ewigen Frieden sehnd,
schlafsehnd,
Verschmelzung mit den Allumfassenden sehnd.

Und dann lag ich da,
müde,
gelangweilt,
unruhig,
unruhegelangweilt.

Aber diesmal wollte ich nicht,
dass meine Unruhe wieder den Sieg über
meine Müdigkeit gewann.
Und so hielt ich aus:
einen Tag,
zwei Tage,
drei Tage,
auf dem Bett liegend betrachtete
ich das Laken, die Decke, das Fenster,
die Wiesen, die Bäume vor dem Fenster,
den Himmel, die Wolken vor dem Fenster,
Sperlinge,
Tannenzapfen,
Schäfchenwolken,
Regenbogen,
Regenwasser,
warmwindiger, staubkörneraufwirbelnder Sonnenschein,
ja wirklich, es gab viel zu entdecken,
zu schauen in diesen Tagen.
Immer und immer wieder,
immer und immer wieder
sah ich alles an.
Alles schon dagewesen,
alles schon gesehen,
alles schon erlebt,
denkmüdete ich vor mich hin.
Der langtagträglähmende Gedanke war da,
immer und immer wieder da.

Alles, die Bäume, die Wiesen, die Wolken,
alles war schön,
schön anzusehen,
aber es freute mich nicht.

Die Bilder drangen in mich ein
und flogen hinten aus mir wieder hinaus,
ohne eine Tretspur,
eine Sonnenspur,
ohne irgendetwas zu hinterlassen.

Alles war schön,
aber es freute mich nicht.

Ich erinnerte mich, wie ich als 4 jähriger
in unserem Garten jede Blume beroch,
begrüßte,
befreute mit meinem lautanregenden Lachen.

Die Sehnsucht nach der Freude,
ja, das war's.

Diese Sehnsucht nach der Freude,
nach dem Riechen,
nach dem Lachen,
nach dem Hüpfen
machten mich noch müder,
noch sehnsuchtsvoll trauriger.
Ich war traurig trauernd wegen
des verlorenen
Hüpflechenriechens.

Im Zimmer saß ich, umhüllt von spinnwebrig dick dunkel
verschmutzten Fenstern.

Im Zimmer saß ich,
dickbauchig,
gut genährt,
gut versorgt
und trauerte.

Und trauerte um mein verlorenes Leben da draußen.

Ich sah das warmluftige Quirlleben da draußen,
aber ich fühlte es nicht.

Ich sah das düftelnde Morgentauleben,

aber ich roch es nicht.

Ich sah das genüsslich eisleckende Kinderleben,
aber ich schmeckte es nicht.

Ich sah das zärtliche sich Berühren, Beschnupern,
Beschmusen der Liebenden,
aber ich fühlte es nicht.

Und alles, alles,
mein Sehen, mein Denken, mein Fühlen,
das kannte ich, es langweilte mich zu Tode.

Vor lauter Langeweile döste ich
tag-nachtträumend ein.

Und wurde fortgetragen in die Luft, in die Wolken,
in die Sonne

und landete sanft,
unendlich sanft auf der Waldwiese,
genauer gesagt,
in meinem Bienenwabenhaus.

Und noch genauer gesagt, landete ich sanft,
unendlich sanft in meinem Bienenwabenthronsaal.

Ja, ich war die Bienenkönigin,
gefüttert, gestreichelt, verwöhnt.

Versorgt wurde ich von allen Bienen
stunden-, tage-, wochenlang.

Ich genoss es,
aalte mich,
wonniglich, königlich war mir zumute.

Doch allmählich kamen immer weniger Bienen zu mir.

Da befahl ich ihnen barsch, herrschsüchtig, hochmütig,
alle Bienen hatten sofort vor mir zu erscheinen.

Ich wollte sie wegen ihrer Faulheit zur Rede stellen,
ausschimpfen und notfalls auch bestrafen.

Doch ganze zwanzig Bienen erschienen,
verschüchtert,
unterwürfig,
schuldbewusst.

Alle anderen waren inzwischen verstorben.

„Wieso kommen nicht mehr Bienen zu mir?

Werden nicht neue Bienen geboren?“,

brüllte ich zähnefletschend,

hassstrafgierig die zwanzig Bienen an.

Und alle zwanzig hauchten todesmutig, todesängstlich:
„Du hast seit Wochen keine Eier gelegt,
so sind wir fast ausgestorben, unser Bienenstock ist fast tot.
Nein, eigentlich sind wir alle schon tot,
wir sträubten uns nur noch gegen den Gedanken.“
Und während sie, die letzten zwanzig Bienen, diese
Worte grabestrauchig vor sich hin flüstermurmelten,
betrachteten sie sehnsuchtsmüde mich und meinen prallen Bauch,
angefüllt mit den unzähligen Eiern.
Bisher hatte ich immer so ein wohliges, pralles Gefühl,
wenn ich dicker und dicker wurde.
Ich war der Herr des Schicksals,
ich war der Herr über dieses Leben,
und jetzt,
jetzt wurde mir speiübel,
eigentlich richtig kotzübel.
Gehortet hatte ich die Eier,
genossen hatte ich die Macht über alles und alle.
Und jetzt zu Tode gehortet, triumphiert,
genossen hatte ich mich.
Leben?
Ja, ich hatte das Leben genossen. Hatte ich?
Und kein einziges Ei hatte ich in dieser Zeit hervorgebracht.
Ich hatte Leben verhindert.

Ich bat die älteste Arbeitsbiene, mir ihren Stachel für
einen Moment auszuleihen.
Mein pralldümmlicher Bauch entleerte sich,
nachdem ich ihn aufgeschlitzt hatte,
mit einem kullernden, knallenden aufatmenden Siegeschrei.
Dann wurde es dunkel um mich.

Das blöde Stuhlbein des umgestürzten Stuhles hatte es sich,
als ich aus dem Bett fiel, auf meinem Bauch gemütlich gemacht.
Im Aufwachen rieb ich die blutunterlaufene Stelle,
ich wollte schimpfen.
Doch da kam er, der Bientraum, erinnerungsfreudig vorbeigeschwebt.
Da kam er, der erste Lächler seit Monaten verlegen über mein Gesicht gehüpft.
Etwas holprig noch, da mein Gesicht davon entwöhnt war.

Abends war das Lächeln immer noch da.
Nicht nur bei mir,
auch bei den Bewohnern des Altenstiftes.
Denen hatte ich meinen Traum erzählt.
Es war das erste Mal, dass ich durch Zufall einfach
in das Altenstift und dazu noch in den Aufenthaltsraum
dieses Altenstiftes geriet,
wie ich dahin kam, weiß ich selber nicht.

Ich musste dem 96 jährigen Hans und der 94 jährigen Martha,
es waren die ältesten Bewohner des Stiftes, und sie drängten mich dazu,
nein, ich durfte, ja ich mussdurfte die Traumgeschichte
zwei-, nein, dreimal erzählen.
Keiner war müde, auch ich nicht.
Alle harrten,
alle hörten den hervorsprudelnden Kullerworten gespannt zu,
auch ich.

Epilog 1

Versorgt sein,
sich nur noch um sich selbst kümmern,
nur auf sich selbst achten,
nur noch auf seinen Körper achten.
Wie häufig treffen wir das an,
wenn wir uns umschauen.

Auch Egon ging es nicht anders,
auch er entging dieser egozentrischen Falle nicht.
Und die egozentrische Lebensfalle
ließ Liebe, Freude, Hoffnung verdorren.
Und damit verdorrte auch die Lust am Leben,
am tätigen Tun.
Und er wurde das, was man in der Falle wird,
müde, lieblos, freudlos,
lebensüberdrüssig,
hoffnungslos.
Kurzum, verdorrt.

Doch der Mensch ist einer, der,

der um sein Verdorrtsein weiß
und darunter leidet.

Ist das vielleicht die Hölle?

Mit ein klein wenig geistiger Anstrengung
kann sich Egon aus seiner geistigen Falle befreien.

Epilog 2

Der Mensch ist auf das Gespräch und Handeln hin angelegt.

Dies birgt immer Überraschungen, zeigt neue, vielfältige Denkwege,
Handelswege auf.

Der Rückzug in die eigene Höhle lässt die Wege mit Unkraut zuwuchern,
macht sie fast unbetretbar.

Das Unkraut hüllt am Ende auch die Höhle ein.

Der Erstickungstod, der geistige Erstickungstod, droht.

Egons Traum bescherte ihm die kreative Sense, um sich von all dem Unkraut
mit einem Schlag zu befreien.

Die hektisch-alte Reisegruppe

Schauen, schauen, schauen und schauen.

Wir reisen und schauen
und schauen beim Reisen
und altern schauereitend zu Greisen.

Ja, wir schauen und juchzen
und schauen und juchzen.
Phantastisch, schön, wunderbar, toll!
Doch, unser Inneres,
es fängt an zu schluchzen
und säuft sich besinnungslos voll.
Wir nehmen die Länder wie Fleisch vom Regal
und verschlingen ohn' es zu kosten.
Wir sind erpicht auf die Stückmengenanzahl
und brüstend vor anderen protzend zu prostern.

Doch ihn,
doch, welch Wunder,
ihn gibt's, den fragstauend altjungen Wicht.
Doch welch ein Fabeltier ist er heut, dieser Erkunder?
Er erjagt und erhascht mit schmetterlingsglücklich Gesicht
die wirklichen an der Straße kauernenden Wunder.

Epilog

Konsumieren, ohne zu produzieren erzeugt im übertragenen Sinne eine derartige Leibesfülle, dass der Mensch wie ein aufgeblasener Luftballon in eine Scheinwelt entweht. Von Konsumwinden immer höher getragen, fällt er in einen geistigen Winterschlaf.

Die Abwendung vom Zählzwang
„Bereisen Sie, und erleben Sie 12 europäische Länder in 8 Tagen!“,
die Hinwendung zur und das Erkunden der Wirklichkeit, läßt uns wieder auf der Erde sanft landen.
Laden Sie einen fremden Menschen zum Frühstück ins Café, ins Bistro,
beschwatzen Sie sich zusammen und Sie werden sehen, der Konsumleib schrumpft,
und diese kleine aktive Handlung bringt Ihnen Ihre geistige Gehfähigkeit wieder zurück.

Winterschlaf

(in Hexametern zu lesen)

Efeuige Ästchen ranken an schneefreier Hauswand sich hoch,
Schneeglöckchen breiten den blumigen grünweißen Teppich weit aus,
saftvolle, wasserführende Bächlein von frühlingserwachenden Bergen
verkünden ihr fröhliches Treiben
mit munterem, plätschernden Rauschen.

Sonnenerwärmender Regen ermuntert
den schwarzerdigen, fruchtigen Boden,
die schneeigen Säulen, als Zeugen vergangener Winterzeiten,
als Wasser für sich gemächlich füllende Seen zu verwenden.
An den neuen Ufern durchbrechen Blumen die Krumen der Erde.
Veilchen und Primeln begrüßen sich freudig
ausstreckend als Brüder und Schwestern,
und singen vom ewig umtriebigen, sprießigen Leben
unter dem frühlingserweckenden Dache der Sonne.

Sommersonniges Antlitz lockt die Vögel in Scharen in ländliche Gefilde.
Sie kommen über Länder, über Wolken und Meere
mit schwalbengleitend-ikarischen Flügeln,
nie leidend, nie stürzender Flug.
Im wiegenden Auf- und Abrhythmus,
ohne flugnichtenden Boden zu streifen,
gewässeraufwirbelnd, doch nicht wassereintauchend,
wolkenwegschiebend und nebelvorhangzerreißend,
strahlenempfangend und strahlenabgebend,
unendlichkeitsfühlend, unendlichempfindend,
Unsterblichkeitswünsche empfindend.

Da!

Es trudelt die schwebfliegende Schwalbe,
sie, Herr des Schwingens und noch nicht
Herr des schwingend Gleitfühlens.
Sie, noch nicht Herr und Meister des fühligen Weltreichs,
das wie vulkanische Asche aufglühend erstarrt
und Frucht bringt an weinbergigen Hängen.
Sie, der sommerschwalbige Gleiter,

rettet ins herbstliche Nest sich,
um vom atemberaubenden atemlos Fluge nachdenkend zu rasten.

Abendlich Sonne rundum!
Von allen Seiten vielsonnig beschienen,
brechen Blattknospen auf,
um sich zur letzten vollendenden Pracht zu entfalten.
Pfaufarbig, vielfarbig war's übergossen
das herbstlich bunte Gewande,
schimmernd wie die Palette des Malers,
dauernd neue Gefährten der Farbe gebärend.

Das Wissen des noch am Baume haftenden Blattes
um seinen Fall in den verwehten Herbstwind,
den schon so viele glückliche Blattbrüder und -schwestern
vor ihm erlebt,
läßt weise erstrahlen das Blatt
in unendlichen Farbengestalten.

Bald schmetterlingsflügelig, bald sommersonnwendig,
farbenfüllig ergießt sich der Lichtstrahl
auf die sich selbst erkennende würdige Schönheit des Blattes.
Das geschaut das Landen der Blätter auf Erde
ohn' schauernde Scheu,
und lebendig genießt es die letzten
spitzbübisch zwinkernden Strahlen der Sonne.

Wellenförmig, schneeige Hänge,
wellenförmige, eisige Hänge,
sonnenbeschienig und glitzrig
nehmen ohn' Trauer Abschied vom Herbst.
Betörend klare sonnendurchflutete wintrige Luft
des Schneeflockenwinters
läßt erklingen am Tage den Ton der gletschrigen Eiszapfenorgel,
und mondvoll geschienen auch in sternklar leuchtenden Nächten.
Klar erkennt das Kindaug' die Lichter im Tal
und freut sich am wechselnden blitzenden Klang.
Am Morgen verdämmern Lichter im aufsteigenden Nebel.
Doch ohn' überfließende Trauer entzückt auch
dies Bild das Augherz des freundlichen Alten.

So war's, und so ist es.
Schön war das Sprießen,
schön war das Sonnen,
schön war das Fallen der Blätter,
schön war das schneeflockige Treiben,
schön ist der Abschied
im kreisend aufsteigend milchigen Nebel.

Fühlahnend sehen sehrend die winterschläfrigen Äuglein
die höhere Sonne,
die zerteilt das Nebelgebilde.
Die alte Sonn' in der Mitten,
sie schließet die Augen zufrieden,
nachdem sie lange genussvoll genossen
das jahrzeitliche Kreisen
des Begleiters und Reiters des Lichts.

Epilog

Der Tod ist in der heutigen Gesellschaft ein Tabu.
Wo läßt man heute sterben?!
Im weißen, sterilen, unpersönlichen, heimatlosen Krankenzimmer.
Die medizinischen Apparate dienen als magische Beschwörungsrituale, um den
Tod, und um den Gedanken an den Tod zu vertreiben.
Der Tod ist dann nicht mehr zum Leben gehörig wie die Geburt,
der Tod ist dann nicht mehr das Unerklärliche, das sog. Numinöse, das
Verbindende, das Bedrückende, das Herausfordernde, das Nachdenkenswerte, das
bescheiden Machende, das dankbar Machende.
Nein, der Tod ist dann nicht mehr als ein bedauerlicher medizinischer
„Betriebsunfall“.

Diese instrumentelle Sicht unseres größten Geheimnisses läßt uns alle erschauern.

Der Medizinhistoriker und Philosoph Professor von Engelhardt fordert uns alle auf,
neben der Kunst zu leben - der ars vivendi der Römer - die Kunst zu sterben - die
ars moriendi des Mittelalters - „wiederzubeleben“.

Der Essay „Winterschlaf“ berichtet in dichterischer Form von jemandem, der
angstfrei, lebenssatt, zufrieden, geborgen und voll Vertrauen in die Zukunft von
seinem jetzigen Leben Abschied nimmt.

Literaturhinweise:

- Abel W:** Agrarkrisen und Agrarkonjunktur. Eine Geschichte der Land- und Ernährungswirtschaft Mitteleuropas seit dem hohen Mittelalter. 2. Neubearb. Aufl. Hamburg/Berlin 1966
- Abelshausen W:** Die Erfindung des Eigentums. Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung 31.01.2010, Nr. 4, S. 40
- Achenbaum WA:** Crossing frontiers: Gerontology emerges as a science. New York: Cambridge University Press 1995
- Achenbaum WA, Albert DM:** Profiles in gerontology. Westport, CT: Greenwood Press 1995
- Arrich, J, Lalouschek W, Mullner M:** Influence of socioeconomic status on mortality after stroke: retrospective cohort study. Stroke. 2005 Feb;36(2):310-314 Epub 2004 Dec 29
- Baltes PB(1987).** Theoretical propositions of life-span development psychology: On the dynamics between growth and decline. Developmental Psychology 23, 611-626
- Baltes PB, Kliegl R (1982).** Further testing of limits of cognitive plasticity: Negative age differences in a mnemonic skill are robust. Developmental Psychology 28,212-125
- Baltes PB, Lindenberger U, Staudinger UM (2006).** Life span theory in developmental psychology. In Damon W, Lerner RM (Eds.) Handbook of child psychology: Vol. I. Theoretical models of human development (6th ed. Pp 569-664), New York, Wiley
- Baltes PB, Reuter-Lorenz PA, Rösler F (eds.) (2006).** Lifespan development and the brain: The perspective of bio-cultural co-constructivism. New York: Cambridge University Press
- Baltes PB:** Entwicklungspsychologie der Lebensspanne: Theoretische Leitsätze. Psychologische Rundschau (1990), 41, 1-24
- Baltes PB:** Oma muss ran. Die Zeit, 21/2005
- Behl C, Moosmann B, Molekulare Mechanismen des Alterns. Über das Altern der Zellen und den Einfluss von oxidativem Stress auf den Alternsprozess. In: Staudinger UM, Häfner H (Hrsg.): Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage. Springer, Berlin, Heidelberg 2008, S. 9-32**
- Beske F:** Sechs Entwicklungslinien in Gesundheit und Krankheit – Analyse und Lösungsansätze Kiel 2011, ISBN 978-3-88312-456-8
- Beske F:** Handlungsoptionen zur Sicherstellung einer bedarfsgerechten Gesundheitsversorgung bei begrenzten Mitteln, Kiel 2010, ISBN: 978-3-88312-454-4
- Birren JE, Schroots JFF:** The history of geropsychology. In: Birren JE, Schaie KW (eds.): Handbook of psychology of aging (5. ed., p. 3-28), San Diego: Academic Press, 2001
- Beauvoir, S., de (1970):** Das Alter, Reinbeck bei Hamburg 1977 (französische Erstausgabe, Paris)
- Beauvoir, S., de (2004):** Das Alter (2. Aufl. Franz.: La Vieillesse 1970), Reinbek, Rowohlt
- Beintcker E, Kahlenberg W:** Werke des Galenos, Band 2: Galenos' Gesundheitslehre Buch 4-6, Stuttgart 1941
- Berghaus M:** Studie der Zeitungsguppe Bild: Die 68-Generation: Zwischen Cola und Corega-Tabs, 2002
- Berlin-Institut:** Deutschland 2020. Die demographische Zukunft der Nation, 2005
- Birg H:** Unser Verschwinden würde gar nicht auffallen. FAZ 28.06.2006. Nr. 147, S. 43
- Birg H:** Die Weltbevölkerung. München, 2. Aufl. 2004
- Bleicken, J.:** (1995) Die Verfassung der Römischen Republik: Grundlagen und Entwicklung. 7. Auflage, Paderborn
- Borscheid, P.:** (1987) Geschichte des Alters. Bd. 1. 16-18 Jahrhundert. Münster
- Borscheid, P.:** Geschichte des Alters. Vom Spätmittelalter zum 18. Jahrhundert., München, Deutscher Taschenbuchverlag, 1989
- Brandt H:** Wird auch silbern mein Haar. Eine Geschichte des Alters in der Antike, München 2002
- Braun H:** Gesellschaftliche Folgen veränderter Lebenszeit. In: Hermann-Otto E (Hrsg.): Die Kultur des Alterns von der Antik bis zur Gegenwart. Röhrig Universitätsverlag 2004, 181-194
- Bromsdorf E:** Life expectancy in Germany until 2050. Exp Gerontol 2004 Feb; 39(2):159-163; s.a. Universität Köln Pressemitteilung G. Rutenz 21.06.2010
- Bruns P, Bruns W, Böhme R:** Die Altersrevolution. Wie wir in Zukunft alt werden. Aufbau, Berlin 2007
- Bude H:** Das Altern einer Generation – die Jahrgänge 1938-1948, Frankfurt a. M. 1995
- Bundesagentur für Arbeit** 2007
- Byl S.** La gérontologie de Galien, in: History and Philosophy of life Sciences 10 (1988), 73-92
- Christensen K, Doblhammer G, Vaupel JW:** Aging populations: the challenge ahead. The Lancet Vol. 374, Issue 9696, Pages 1196-1208. 3. October 2009
- Conrad C:** Vom Greis zum Rentner. Göttingen 1994
- Das Magazin** der Allianz Privaten Krankenversicherung Frühjahr 2005, S. 14
- David E:** Old age in old sparta. Amsterdam 1991, 15-36, 37-58
- Deutscher Bundestag:** Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland – Alterbilder in der Gesellschaft und Stellungnahme der Bundesregierung. Drucksache 17/3815 17.11.2010
- Deutsches Zentrum für Altersfragen** 2002
- Dichgans J:** Jugend ist Stärke und Alter ist Schwäche der Reparaturmechanismen. In: Staudinger UM, Häfner H (Hrsg.): Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage. Springer, Berlin, Heidelberg 2008, S. 57-68
- Diels H, Kranz W. (Hrsg.):** die Fragmente der Vorsokratiker, 3 Bde., griechisch und deutsch, 6. Auflage, Berlin 1951/2, 18 A, 46a, 31 B 152, 31A 58
- Die Zeit,** 19.10.2006, Nr. 43, S. 46
- Dinkel RH:** Was ist demographische Alterung? Der Beitrag der Veränderungen der demographischen Parameter zur demographischen Alterung in den alten Bundesländern seit 1950. In: Staudinger UM, Häfner H (Hrsg.): Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage. Springer, Berlin, Heidelberg 2008, S. 97-118
- Dirlmeier U:** Untersuchungen zu Einkommensverhältnissen und Lebenshaltungskosten in oberdeutschen Städten des Spätmittelalters (Agh. Der Heidelberger Akademie der Wiss. Phil.-Hist. Klasse 1978.1) Heidelberg 1978
- Egeler R:** Präsident des Statistischen Bundesamtes: Pressekonferenz zur 12. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung 2009: www.destatis.de Pfad: Presse/Presseveranstaltungen
- Ehmer J (1990).** Sozialgeschichte des Alters. Frankfurt a. M., Suhrkamp
- Ehmer J(1996).** „The life stairs: Aging, Generational Relations and Small Commodity Production in Central Europe. In Hareven TK (1996), 53-74

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

- Ehmer J** (2000). Alter und Generationenbeziehungen im Spannungsfeld von öffentlichem und privatem Leben. In Ehmer J, Gutscher P (Hrsg.). Das Alter im Spiel der Generationen. Historische und sozialwissenschaftliche Beiträge (15-50). Wien: Böhlau
- Ehmer J** (2004). Bevölkerungsgeschichte und Historische Demografie 1800-2000. München: Oldenbourg
- Ehmer J, Hareven TK, Wall R** (Hrsg.). Historische Familienforschung. Ergebnisse und Kontroversen. Frankfurt a. M. Campus
- Ehmer J, Gutscher P** (Hrsg.) (2000). Das Alter im Spiel der Generationen. Historische und sozialwissenschaftliche Beiträge. Wien: Böhlau
- Ehmer J**: Das Alter in Geschichte und Geschichtswissenschaft. In: Staudinger UM, Häfner H (Hrsg.): Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage. Springer, Berlin, Heidelberg 2008, S. 149-172
- Ehmer J, Höffe O** (Hrsg): Bilder des Alterns im Wandel. Nova Acta Leopoldina N. F. Bd 99, Nr. 363 ISBN 978-3-8047-2542-3
- England Stowe R**: Aging China. The demographic Challenge to China's economic Prospects. Praeger (for the Center of strategic and international studies). Westport, Connecticut 2006
- Eliason M, Storrie D.** : Does Job Loss Shorten Life? J Human Resources 44 (2); 2009
- Eliason M, Storrie D.**: Job loss is bad for your health – Swedish evidence on cause specific hospitalisation following involuntary job loss. Soc Sci Med 2009 Apr;68(8):1396-1406
- Ellis, Peter Berresford** Die Druiden Von der Weisheit der Kelten. Komet, Köln ISBN: 3-89836-536-0
- Enquete-Kommission** des deutschen Bundestages, 14. Wahlperiode: Demographischer Wandel – Herausforderung unser älter werdenden Gesellschaft an den Einzelnen und die Politik
- Etzenmüller T**: Ein ewigwährender Untergang. Bielefeld 2007
- Farahmand B et al**: Golf: a game of life and death – reduced mortality in Swedish golf players. Scand J Med Sci Sports. Published online 28 – May – 2008 DOI: 10.1111/j.1600-0838.2008.00814
- FAZ** 18.04.2007, Nr. 90, S. 13: Das innovative Alter entdecken
- Filipp, S-H**: Verlustbewältigung im Alter. In: Hermann-Otto E (Hrsg.): Die Kultur des Alterns von der Antik bis zur Gegenwart. Röhrig Universitätsverlag 2004, S. 99-122
- Finley, M.I.** : (1989) The elderly in classical antiquity. In: Falkner, T.M., Luce, J. de (eds): Old age in Greek and Latin literature. N.Y. pp. 1-20
- Fischer, B., Fischer, U., Mosmann, H.**: Fachkunde für Hirnfunktionstraining für Kranke. WissIOMed, Haslach, 2004
- Fischer, B., Greß-Heister, M., Heister, E.**: Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsfürsorge im Alter. Braun, Karlsruhe, 1994
- Fischer, B.**: Bruchstellen unseres Gesundheitssystems. Vless, Ebersberg 1993
- Fischer, B., Greß-Heister, M., Heister, E.**: Ein komplexes System-Geriatrie/Gerontologie, Geriatriisch-gerontologische Rehabilitation und Geriatriisch-gerontologische Prävention. Vless, Ebersberg, 1993
- Fischer B. et al.**: Fit ab 50 Vitalitätskonzept Teil I, II, WissIOMed, Haslach i. K. 1994
- Fischer B**: Vitalitätstraining Praktische Übungen für ein langes, selbstbestimmtes Leben. Kaufmann, Lahr, 2008
- Flaig E**: Die spartanische Abstimmung nach Lautstärke. Überlegungen zu Thukydides 1,87, in: Historia 42 (1993), 139-160
- Fonds Magazin** 2004, Dez. 19
- Friedrich TA**: Die EU hofft auf eine personalisierte Medizin. Ärztezeitung, 2011, Ausgabe 182, 12.10.2011, S. 6
- Fromm E**: Die Kunst des Liebens, Berlin, 1980
- Fromm E**: Haben und Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft, Frankfurt a. M. 1997
- Fouquet G**: Zwölf-Brüder-Häuser und die Vorstellung vom verdienten Ruhestand im Spätmittelalter. In: Protokoll Nr. 387 über die Arbeitstagung auf der Insel Reichenau vom 19-22- März 2002, 14-39
- Füglister H**: Untersuchungen und Materialien zur politischen Struktur der Stadt Basel in der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts (Beiträge zur Geschichtswissenschaft 143) Basel u.a. 1981
- Fuller G** (1995): „The demographic Backdrop to Ethnic Conflict: A Geographic Overview“, in: Central Intelligence Agency. (eds.): The Challenge of ethnic Conflict to National and International Order in the 1990's, Washington: CIA (RTT 95-10039, October), p. 151-154
- Gestrich A, Krause J-U, Mitterauer M**: Geschichte der Familie, Stuttgart 2003
- Gestrich A**: Status und Versorgung alter Menschen in der Neuzeit. In: Hermann-Otto E: Die Kultur des Alterns von der Antik bis zur Gegenwart. Röhrig Universitätsverlag 2004, S. 63-78
- Gigon, O**: Jugend und Alter in der Ethik des Aristoteles, in: Burian J, Vidman L (Hrsg.): Antiquitas Graeco-Romana ac tempora nostra, Prag 1968, 103, 188-192
- Gilbert C**: When did a man in the Renaissance grow old? In: Studies in the Renaissance 14 /1967), 7-32
- Givens JL, Silverman FM, Anderon S et al.**: Personality traits of centenarians' offspring. J Am Geriat Soc 2009 Apr;57(4):68-685
- Gluckman P, Hanson M**: Achtzig Jahre? Oder neunzig? – Das Dilemma einer steigenden Lebenserwartung. 127- 147
- Goddemeier C**: Sterben die Deutschen wirklich aus? Deutsches Ärzteblatt Jg. 106., Heft 4, 23. Januar 2009, C 112-C113
- Gnilka, C.**: (1983) Greisenalter. In: Reallexikon für Antike und Christentum. Bd. XII: Gottesschau – Gürtel, Stuttgart, Sp. 995-1094
- Gnilka, C.**: Aetas spiritualis. Die Überwindung der natürlichen Altersstufen als Ideal frühchristlichen Lebens. Theophania 24, Bonn 1972
- Göckenjan, G.**: (2000) Das Alter würdigen. Altersbilder und Bedeutungswandel des Alters. Frankfurt a. M.
- Gruman GJ**: A history of ideas about prolongation of life. The evolution of the longevity hypothesis to 1800. Philadelphia (1966): The American Philosophical society
- Guidera C**: The role of beguines in caring for the ill, the dying, and the dead. In: Edelgard E, DuBruck B, Gusik I(eds.): Death and Dying in the middle ages (Studies in humanities, literature, politics, society 45), New York u.a. 1999, 51-72
- Hardt R**: Geriatrie – Medizin für eine alternde Gesellschaft. In: Hermann-Otto E (Hrsg.): Die Kultur des Alterns von der Antik bis zur Gegenwart. Röhrig Universitätsverlag 2004, S: 123-140
- Heinsohn G**: Söhne und Weltmacht. Terror im Aufstieg und Fall der Nationen. Orell Füssli, Zürich 4. Auflage 2006
- Hermann-Otto E** (Hrsg.): Die Kultur des Alterns von der Antik bis zur Gegenwart. Röhrig Universitätsverlag 2004
- Hermann-Otto E**: Die Ambivalenz des Alters. Gesellschaftliche Stellung und politischer Einfluss der Alten in der Antike. In: Hermann-Otto E: Die Kultur des Alterns von der Antik bis zur Gegenwart. Röhrig Universitätsverlag 2004, S. 3-18
- Hirdt W**: Les ages de la vie chez Dante. In : Les Ages de la vie au moyen age (Actes du colloques du departement d'etudes médiévales de l'université de Paris-Sarbonne et de l'université Friedrich-Wilhelm de Bonn. Provins, 16-17 mars 1990), Paris 1992, 187-197
- Ho AD, Wagner W, Eckstein V**: Was ist Alter? Ein Mensch ist so alt wie seine Stammzellen. . In: Staudinger UM, Häfner H (Hrsg.): Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage. Springer, Berlin, Heidelberg 2008, S. 33-46
- Höffe O**: Bilder des Alters und Alterns im Wandel. In: Staudinger UM, Häfner H (Hrsg.): Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage. Springer, Berlin, Heidelberg 2008, S. 189-198
- Horden P**: Household care and informal networks. Comparisons and continuities from antiquity to the present. In: Horden P (Ed.): The locus of care. Families, communities, institutions and the provision of welfare since antiquity (Studies in the social history of medicine 7) London/New York 1998, 21-67

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Imhof AE: Die Lebenszeit: Vom aufgeschobenen Tod und von der Kunst des Lebens. Beck, München 1988

Irsigler F, Lasotta A: Bettler und Gauner, Dirnen und Henker. Randgruppen und Außenseiter in Köln 1300-1600, Köln 1984

Jachertz N: Gesundheitliche Versorgung. Beskes beklemmende Prognose Deutsches Ärzteblatt Jg. 108, Heft 12, 25.03.2011, S. 511-512
Journal. Epid. Comm. Health 2005;59:274-278

Kaufmann F-X: Was meint Alter? Was bewirkt demographisches Altern? Soziologische Perspektiven In: Staudinger UM, Häfner H (Hrsg.): Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage. Springer, Berlin, Heidelberg 2008, S. 119-138

Kaiser T: Europa erreicht 2010 einen demographischen Wendepunkt. Welt am Sonntag Nr. 11 14.03.2010, S. 28

Kempermann G: Altern ist auch adulte Neurogenese. In: Staudinger UM, Häfner H (Hrsg.): Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage. Springer, Berlin, Heidelberg 2008, S. 47-56

Kiesel H: Das Alter in der Literatur. In: Staudinger UM, Häfner H (Hrsg.): Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage. Springer, Berlin, Heidelberg 2008, S. 173-188

Kistler E: Die Methusalemflüge. München 2006

Klingholz R: Thesenpapier: Demographische Herausforderungen in Deutschland und Europa 2008: Berlin-Institut in Deutschland und Europa

Kockaj: Chancen und Herausforderungen einer alternden Gesellschaft. In: Staudinger UM, Häfner H (Hrsg.): Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage. Springer, Berlin, Heidelberg 2008, S. 217-236

Krönert S, Medicus F, Klingholz R: Die demographische Lage der Nation. München 2006

Krug W: Entwicklungstendenzen im Altern der Bevölkerung. In: Hermann-Otto E (Hrsg.): Die Kultur des Alterns von der Antik bis zur Gegenwart. Röhrig Universitätsverlag 2004, S. 151-160

Kuhn A, Lavile R, Zweigmüllere J: 2009. The public health costs of job loss. J of Health economics 28, 1099-1115

Kuhn A, Wuellrich J-P, Zweimüller J: Fatal Attraction? Access to Early Retirement and Mortality. IZA (Institute for the Study of Labor), Diskussionspapier Nr. 5160, August 2010

Landolt O: Der Finanzhaushalt der Stadt Schaffhausen im Spätmittelalter (Vorträge und Forschungen. Sonderband 48) Ostfildern 2003

Lapin A: Warum ausgerechnet Byzanz als Wiege der klinischen Geriatrie gelten kann EUROJGER Vol 8 (2006) No. 1 Suppl. 1 S63

Lehr U: Psychologie des Alterns, Wiebelsheim, 2003

Leuschner, J.: (1975) Deutschland im späten Mittelalter. Göttingen

Levy BR, Slade MD, Kunkel SR, Stanislav Kasl: Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging. Journal of Personality and Social Psychology, 2002, Vol. 83, No. 2, S. 261-270

Liang Y: Das traditionelle chinesische Konzept des Alters und Altern. In: Hermann-Otto E (Hrsg.): Die Kultur des Alterns von der Antik bis zur Gegenwart. Röhrig Universitätsverlag 2004, S. 79-98

Lindenberger U: (2007 a). Technologie im Alter: Chancen aus Sicht der Verhaltenswissenschaften. In Gruss P (Hrsg.), Die Zukunft des Alterns: Die Antwort der Wissenschaft. 221-239, München, Beck

Lindenberger U(2007 b). Historische Grundlagen: Johann Tetens als Wegbereiter des Lebensspannen-Ansatzes in der Entwicklungspsychologie. In Brandstädter J, Lindenberger U (Hrsg.), Entwicklungspsychologie der Lebensspanne: Ein Lehrbuch, 9-33, Stuttgart, Kohlhammer

Lindenberger U, Li S-C, Bäckman L (eds.): (2006) Methodological and conceptual advances in the study of brain-behavior dynamics: A multivariate lifespan perspective (Special issue). Neuroscience and Behavioral Reviews 30 (6)

Lindenberger U, Li S-C, Lövdén M, Schmiedek F (2007). The center for lifespan Psychology at the Max Plank Institute for Human Development: Overview of conceptual agenda and illustration research activities. International Journal of Psychology 42, 229-242

Lindenberger U, Marsiske M, Baltes PB (2000). Memorizing while walking: Increase in dual task costs from adulthood to old age. Psychology and Aging 15, 417-436

Lindenberger U: Was ist kognitives Altern? Begriffsbestimmung und Forschungstrends. In: Staudinger UM, Häfner H (Hrsg.): Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage. Springer, Berlin, Heidelberg 2008, S. 69-82

Lövden M, Ghisletta P, Lindenberger U (2005). Social participation attenuates cognitive decline in perceptual speed in old and very old age. Psychology and Aging 20, 423-434

Lövden M, Li S-C, Shing YL, Lindenberger U (2007). Within-person trial-to-trial variability precedes and predicts cognitive decline in old and very old age: Longitudinal data from the Berlin Aging Study. Neuropsychologia 45, 2827-2838

Lövden M, Lindenberger U (2007). Intelligence. In Birren JE (Ed.). Encyclopedia of gerontology: Age aging, and the aged (2nd ed. Vol 1 pp.763-770). Amsterdam, Elsevier

Lüth P: Geschichte der Geriatrie Dreitausend Jahre Physiologie, Pathologie und Therapie des alten Menschen. Stuttgart 1965

Luh, A.: Das „Goldene Zeitalter der Alten“?

Alter in historischer Perspektive. Z. Gerontol. Geriat. 36:303-316 (2003)

Mayer-Maly T: Das Notverkaufsrecht des Hausvaters. In: ZRG RA 75(1958), 116-155

Michael W: Einsame Klasse Wenn Männer in die Jahre kommen. Booklett, Berlin 2007

Minois G (1987), Histoire de la vieillesse de l'Antiquité à la renaissance. Paris: Fayard

Mitterauer M: Mittelalter In: Gestrich A (Hrsg.): Geschichte der Familie. Stuttgart 2003, 160-363

Moog FP: Der alte Mensch und seine Gesundheit im Spiegel antiker Literatur. EUROJGER Vol 8 (2006) No. 1 Suppl. 1 S. 64

Müller AW: Lebensverlängerung durch die Medizin? Ein Beitrag zur Ethik des Alters. In: Hermann-Otto E (Hrsg.): Die Kultur des Alterns von der Antik bis zur Gegenwart. Röhrig Universitätsverlag 2004, S. 161-180

Multrus D: Voraussetzungen und Möglichkeiten der Versorgung alter Menschen in den deutschen Ländern im späten Mittelalter. In: Hermann-Otto E (Hrsg.): Die Kultur des Alterns von der Antik bis zur Gegenwart. Röhrig Universitätsverlag 2004, A. 33-62

Narr, K.J.: (1973) Beiträge zur Urgeschichte. In: Gadamer H.G., Vogler, P (Hrsg.): Kulturanthropologie. München, pp. 3-62 Geschichte der Leibesübungen. Bd. 3/1. Leibesübungen und Sport in Deutschland von den Anfängen bis zum Ersten Weltkrieg. Berlin, pp. 97-144

Niejahr, E: Alt sind nur die anderen. So werden wir leben, lieben und arbeiten, Fischer, Frankfurt am Main, 2004

Nuland SB: Die Kunst zu altern. Weisheit und Würde der späten Jahre. DVA, München, 2007

Oberhuber N: Sterben kommt aus der Mode: Frankfurter Allegemeine Sonntagszeitung 13.07.2008, Nr. 28, S. 51

Oeppen J, Vaupel JW (2002). Demography. Broken limits to life expectancy. In Science, 296, 1029-1031

Ogris W: Der mittelalterliche Leibrentenvertrag. Ein Beitrag zur Geschichte des deutschen Privatrechts (Wiener rechtsgeschichtliche Arbeiten 6) Wien/Zürich 1961

Oswald, W.D., Kanowski, S.: Gerontopsychol., Gerontopsych. 8 (1995), 4, 191-198

Oswald, O: Fitness für den Kopf – Beugt Hirntraining der Altersdemenz vor. Südwestrundfunk. SWR 2 Aula – Manuskriptdienst. Sendung vom 25.12.2004 8.30 Uhr, SWR 2

Parkin TG (2006). Das antike Griechenland und die römische Welt. Das Alter – Segen oder Fluch? In: Pane P (Hrsg.): Das Alter. Eine Kulturgeschichte (Engl: The long history of old age, 2005), 31-69, Primus, Darmstadt

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Prahl H-W, Schroeter KR: Soziologie des Alters, Paderborn, 1996

Renson, R.: (1980) Leibesübungen der Bürger und Bauern im Mittelalter. In: Ueberhorst, H.(Hrsg.)

Rohlfes J: Altsein in historischer Perspektive. In: Geschichte der Wissenschaft und Unterricht 52(2001), 388-405

Rosenmayr, L.: (1998) Alterspositionen im Kulturvergleich. In Borscheid, pp. 42-55

Rosenmayr, L.: (1978) Die menschlichen Lebensalter in Deutungsversuchen der europäischen Kulturgeschichte. In: Rosenmayr L. (Hrsg.), die menschlichen Lebensalter, , Piper, München, S. 23-79

Rosenmayr, L.: (1979) Lebenszeit und Endzeit. Versuch einer Gegenüberstellung von antiken und christlichen Deutungsversuchen des Lebensablaufs. In: Sozialphilosophie als Aufklärung. Festschrift für Ernst Topisch, Salamun v. K (Hrsg.), Mohr JBC, Tübingen, 275-296

Rosenmayr, L.: (1992) Die Schntüre vom Himmel. Böhlau, Wien

Rosenmayr, L.: (2007) Schöpferisch Altern. Lit Verlag, Wien

Roth, C.: Langlebigkeit und Hundertjährige: BAGSO-Nachrichten/ 4-2003, 17-19

Schäfer D: Medizinische Konzepte zum Alter in der frühen Neuzeit (1500-1800) Habil.-Schrift Köln 2001 (inzwischen erschienen unter dem Titel: Alter und Krankheit in der Frühen Neuzeit. Der ärztliche Blick auf die letzte Lebensphase, Frankfurt a.M. 2004

Schäfer S, Huxhold O, Lindenberger U (2006). Health mind in healthy body? A review of sensorimotor-cognitive interdependences in old age. *European Review of Aging and Physical Activity* 3, 45-54

Schaie KW, Willis SL (1986). Can adult intellectual decline be reversed? *Developmental Psychology* 22, 223-232

Schimmelpfennig B: Die Bedeutung Roms im päpstlichen Zeremoniell. In: Schimmelpfennig B, Schmutge L (Hrsg.): Rom im hohen Mittelalter. Studien zu den Romvorstellungen und zur Rompolitik vom 10. bis zum 12. Jahrhundert. Festgabe Reinhard Elze, Sigmaringen 1992, 47-61

Schipperges H: Die Kranken im Mittelalter, München 1990

Schirrmacher, F.: Das Methusalem-Komplott Blessing, München 2004

Schirrmacher F, Plathaus A: Ist Deutschland noch zu retten? Ein Streitgespräch über Demographie zwischen Herwig Birg und Albrecht Müller. FAZ. 28.08. 2006, S.32-33

Schirrmacher F: Alte, wollt ihr ewig leben? FAZ 16. 01. 2006 Nr. 13. 2007, S. 31

Schmidt MG: Was ist Alter? Die Perspektive der Politikwissenschaft. In: Staudinger UM, Häfner H (Hrsg.): Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage. Springer, Berlin, Heidelberg 2008, S. 139-148

Schmitt R, Homm S: Anti-Aging und Prävention, Kilian, Marburg, 2008

Schmitz, W: Nicht altes „Eisen“, sondern Garant der Ordnung. Die Macht der Alten in Sparta. In: Gutsfeld A, Schmitz W (Hrsg.): Am schlimmen Rand des Lebens? Altersbilder in der Geriatrie, Köln 2003, 87-112

Schrenk, F.: (1998) Die Frühzeit des Menschen. Der Weg zum Homo sapiens. 2 Aufl. München

Schulte, JF.: Lebenserinnerungen 1909. Bd. 3, 3 Aufl. ‚Gießen

Sebastiani P, Montano M, Puca A et al.: RNA editing genes associated with extreme old age in humans and with lifespan in *C. elegans*. *PLoS One* 2009 dec 14;4(12):e8210

Sebastiani P, Perls TT.: Prediction models that include genetic data. *Circ Cardiovasc Genet.* 2010 Feb 1;3(1):1-2

Shahar S: Growing old in the middle ages. "Winter clothes us in shadow and pain. London, New York 1997

Signori G: Vorsorgen - Vererben – Erinnern. Kinder- und familienlose Erblasser in der städtischen Gesellschaft des Spätmittelalters (Veröffentlichungen des Max-Planck-Instituts für Geschichte 160), Göttingen 169-185

Singer T, Lindenberger U, Baltes PB (2003). Plasticity of memory for new learning in very old age: A story of major loss? *Psychology and Aging* 18, 306-317

Sobocznysky A: Später Absprung Die Zeit. Nr. 20 12.Mai 2005, S. 65-66

Sprandel R: Altersschicksal und Altersmoral. Die Geschichte der Einstellungen zum Altern nach der Pariser Biblexegese des 12.-16 Jahrhunderts (Monographien zur Geschichte des Mittelalters 22, Stuttgart 1981

Sprandel R: Alter und Todesfurcht nach der spätmittelalterlichen Biblexegese. In: Braet H, Verbeke W (Hrsg.): Death in the middle ages (mediaevalia Lovaniensia Series I, Studia 9, Löwen 1982, 107- 116

Sprandel R: Die Stellung der Alten in der mittelalterlichen Gesellschaft. In: Biegel G (Hrsg.): Geschichte des Alters in ihren Zeugnissen von der Antike bis zur Gegenwart. Braunschweig 1993, 25-34

Statistisches Bundesamt 1972

Staudinger UM: Was ist Alter(n) der Persönlichkeit? Eine Antwort aus verhaltenswissenschaftlicher Sicht. In: Staudinger UM, Häfner H (Hrsg.): Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage. Springer, Berlin, Heidelberg 2008, S. 83-96

Staudinger UM, Häfner H (Hrsg.): Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage. Springer, Berlin, Heidelberg 2008

Staudinger UM, Heidemeier H (Hr.): Altern, Bildung und lebenslanges Lernen. *Novo Acta Leopoldina N.F.* Bd.100, Nr. 364, ISBN 978-3-8047-2543-0

Studie an DAK Versicherten: Stiftung igsf: Fritz Beske: Gesellschaft muss sich auf den demographischen Umbruch mit alternder Bevölkerung einstellen. 13.05.2009

Tentrup F-J: Leben im Angesicht des Todes – Arbeitsgebiet der Palliativmedizin. In: Hermann-Otto E (Hrsg.): Die Kultur des Alterns von der Antik bis zur Gegenwart. Röhrig Universitätsverlag 2004, 141- 150

Terry DF, Sebastiani P, andersen SL et al.: Disentangling the roles of disability and morbidity in survival to exceptional old age. *Arch Intern med* 2008 Feb 11; 168(3):277-283

Tetens JN (1977). Philosophische Versuche über die menschliche Natur und ihre Entwicklung. Leipzig: Weissmanns Erben und Reich (Nachdruck der Kantgesellschaft 1913, Bd. 1. Berlin: Reuther und Reichard)

Thane P: Das Alter Eine Kulturgeschichte Primus Darmstadt, 2005

Thane P: (Hrsg.) Das Alter. Eine Kulturgeschichte 2006

Thane P: (2000). Old age in English History. Past Experience. Present Issues. Oxford. University Press

The New England Centenarian Study, boston, Medical center: Why study Centenarians? An overview.

<http://www.bumc.bu.edu/centenarian/overview/>

Thomas K (1976) : Age and Authority in Early Modern England. In *Proceedings of the British Academy.* LXII, 205-248

Tits-Dieuaide M-J: Les tables des pauvres dans les anciens principautés belges au moyen age. In : *Tijdschrift voor geschiedenis* 88 (1975), 562-583

Ulshöfer K: Spital und Krankenpflege im späten Mittelalter. In: *Württembergisch-Franken* 62(1978), 49-68

Vaupel, W. FAZ: Deutschlands größte Herausforderung. 08.09.2004, Nr. 84, S. 41

Vaupel, W. Wir müssen unsere Lebensläufe völlig neu denken. Interview mit Christian Schwägerl 16. 01. 2007, Nr. 23, S. 31

Vischer E: Jugend und Alter in der Geschichte. Eine Studie, Basel 1938

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Wagner-Hasel B, 2008., Kulturgeschichte des Alters. Teil 1 Antike. In Ehmer J, Strnad-Walsch K, Wagner-Hasel B: Kulturgeschichte des Alters, Kröner, Stuttgart

Wahl H-W, Heyl V: Gerontologie- Einführung und Geschichte Kohlhammer , Stuttgart 2004

Welsch W: Neuigkeiten im Alter. In: Staudinger UM, Häfner H (Hrsg.): Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage. Springer, Berlin, Heidelberg 2008, S. 199-216

Welti M: Das Altern im Mittelalter und in der frühen Neuzeit. Schweizerische Zeitschrift für Geschichte 37 (1987), 1-32

Wilhelm H-G: Das Alter verstehen Athena, Oberhausen, 1999

Wöhrl G: Der alte Mensch im Spiegel der Medizin. In: Hermann-Otto E (Hrsg.): Die Kultur des Alterns von der Antik bis zur Gegenwart. Röhrig Universitätsverlag 2004, S. 19-32

www.supercentenarians.org

www.demogr.mpg.de/books/drm/007

Anlage:

Ausstülpung der Alterspyramide bei 14-24 Jährigen in Bezug auf Terror.

Auswirkungen der überzähligen Söhne (youth bulge: Ausstülpung der Alterspyramide bei 14-24 Jährigen) in Bezug auf Terror

Stichwortartige Bemerkungen:

1. Definition youth bulge:

„Ein youth bulge findet sich überall dort, wo die 15-24 Jährigen mindestens 20% (Fuller 1995) bzw. die Kinder (0-15 Jährige) mindestens 30% der Bevölkerung ausmachen. (Heinsohn 2006, 14)

In Deutschland zum Beispiel umfasst die Alterskohorte der 15-24 Jährigen im Jahre 2003 lediglich 10%.

In den vierzig Spitzenländern des Jugendbooms der islamischen und schwarzafrikanischen Welt wird sie in den kommenden fünfzehn Jahren sogar um die 30% ausmachen.“ (Heinsohn 2006, 14)

„Mit der islamischen Speerspitze dieser Jugendarmee tritt nach dem Ende der marxistischen Jugendbewegung erstmals wieder ein Herausforderer auf, der das Geschäft des aktuellen Hegemon nicht übernehmen, sondern zerstören will.“ (Heinsohn 2006, 13)

„Im Jahre 2020 wird der Islam ein Viertel der Menschheit umfassen. Dies entspricht dem Anteil Europas auf dem Höhepunkt seiner Weltherrschaft.“ (Heinsohn 2006, 37)

2. Prozentsatz der Kinder unter 15 Jahren: (Heinsohn 2006, 59-70)

Land	Prozentsatz	Absolute Zahlen in Millionen
Uganda	51%	13
Niger	49%	5,1
Mali	48%	5,4
Tschad	48%	4,3
Kongo		
Dem. Rep.	48%	27
Äthiopien	47%	32
Burkina Faso	47%	6
Mauretanien	47%	1,3
Jemen	47%	8,8
Palästinenser	47%	2,05
Zambia	47%	4,7
Benin	47%	3,2
Burundi	47%	3
Tansania	46%	17
Madagaskar	46%	7,4
Sudan	45%	17
Somalia	45%	3,5
Elfenbeinküste	45%	7,8
Sierra Leone	45%	2,52
Angola	44%	4,6
Senegal	44%	4,6

Nigeria	44%	57
Malawi	44%	4,8
Mozambique	43%	8,4
Guinea	43%	3,3
Zentral- afrikanische Republik	43%	1,57
Liberia	43%	1,43
Laos	43%	2,45
Eritrea	43%	1,92
Ruanda	42%	3,1
Kamerun	42%	6,9
Kongo Rep.	42%	1,25
Afghanistan	42%	11,6
Saudi-Arabien	42%	9,9
Kenia	42%	13
Guatemala	42%	5,6
Honduras	42%	2,75
Irak	41%	10
Kambodscha	41%	5,2
Ghana	40%	8,2
Pakistan	40%	60
Tadschikistan	40%	2,73
Nepal	40%	10,4
Haiti	40%	2,8
Syrien	39%	6,8

Paraguay	39%	2,28
Zimbabwe	38%	4,3
Bolivien	38%	3,2
El Salvador	38%	2,38
Nicaragua	38%	1,93
Philippinen	37%	31
Jordanien	37%	1,95
Usbekistan	36%	9,1
Ecuador	36%	4,75
Ägypten	35%	24,5
Libyen	35%	1,88
Kirgisien	35%	1,66
Peru	34%	9,5
Dominikanische		
Republik	34%	2,95
Bangladesch	34%	45
Malaysia	34%	8
Mexiko	33%	34
Indien	33%	345
Marokko	33%	10,6
Südafrika	32%	14
Iran	32%	21
Algerien	32%	11
Kongo	32%	27
Vietnam	32%	26
Venezuela	32%	7,7

Mongolei	32%	0,86
Indonesien	31%	70,5
Costa Rica	31%	1,18
Jamaika	30%	0,78
Aserbeidschan	28%	2,21

3. Motivation der Terroristen bis ca. 2020: („Die demographische Inflation zieht den Völkermord nach sich.“) (Heinsohn 2006, 24)

Dies gilt für jede geschichtliche Periode.

3.1 Status und Macht (Wichtigkeit, Vergünstigungen) der nicht Erstgeborenen sind nicht vorhanden.

3.2 Mangel an Aufstiegsmöglichkeiten; Beschäftigungslosigkeit (bes. in attraktiven Großstädten)

Gekämpft wird für Geld, Ruhm und dann erst für die Religion. Er will mehr gelten. Der Erste, der Schönste, der Erfolgreichste, der Stärkste, der Reichste will man sein. (Heinsohn 2006, 43, 89)

3.3 Der Terrorist schneidert sich Rechtfertigungen für sein Tun aus der Religion und Moral seiner Heimatgebiete zurecht. Er tötet dann für eine pseudogerechte Sache, die ihm ein immunisiertes Allmachtsgefühl verleiht. Die Bewegung suchen nach moralischer Überlegenheit ihres mörderischen Tuns, das sich auf der Grundlage bildet, keine akzeptable Position gefunden zu haben.

Er bestreitet dem Feind die Grundrechte auf Leben, Freiheit und Eigentum. (Heinsohn 2006, 31, 39)

3.4 Die Terroristen rekrutieren sich aus den überzähligen Söhnen, die von zu Gebärmaschinen degradierten Frauen geboren werden. (Kampf mit der Gebärmutter) (Heinsohn 2006, 87)

3.5 Siegen die Terroristen in einem Landstrich, siegt unter den Terroristen derjenige an weiterem Macht und Einfluss, der der Ruchlosere ist. Dies hat sich auch bei der Eliteforschung bestätigt. (Heinsohn 2006, 48)

3.6 Die bisherigen Eroberer (nicht Zerstörer) haben verstanden, dass Besitz nur vermehrt werden kann, wenn er in Eigentum umgewandelt wird. (Ertragsprämie)