


Häng nicht durch, Alter!

Es hilft ja nichts: Wir werden alle älter. Das entschuldigt jedoch nicht, den eigenen **Energie-Haushalt** komplett abzuwirtschaften. Deshalb: 40 wissenschaftlich fundierte Ratschläge für Menschen ab 40

Eine Sportart von vielen

Das Foto entstand in der Sporthalle der Geschwister-Scholl-Schule in Konstanz. Die Schule gilt als sanierungsbedürftig. Immerhin trainieren hier Vereine aus der deutschen Handball-Liga



„Ich bin 57 und steigere die Zahl meiner Klimmzüge noch immer“

Doppel-Doktor

Michael Despeghele promovierte in Philosophie und Sportwissenschaft. Er berät Unternehmen in gesunder Lebensgestaltung für Mitarbeiter.

Bewegter Alltag

Selbst betreibt der Konstanzer wöchentlich bis zu zwölf Stunden Sport. Dazu zählen Rad- und Wandertouren – und viel zwischendurch. „Keine Stange ist davor sicher, dass ich sie für Klimmzüge nutze.“

Kurve nach oben

Despeghele verbessert sein Leistungsniveau noch immer. Indiz: Sein Körperfettanteil lag mit 40 mit 18 Prozent doppelt so hoch wie heute.

10,08 Millionen Deutsche sind Mitglieder in Fitness-Studios

Der Mensch, das ist offensichtlich, lebt nicht für die Gesundheit allein. „Niemand ist es zuzumuten, sich ständig mit der Optimierung seiner Fitness, seiner Nahrungsaufnahme und seiner Schlafenszeiten zu beschäftigen“, sagt Michael Despeghel, Lebensstilberater aus Konstanz. Zu verlockend ist mancher Genuss, zu dringlich die Last der Pflichten.

Mit jenen, die er betreut, schließt Despeghel, 57, deshalb einen Pakt. Vier Tage in der Woche müssen sie sich an wohlüberlegte Grundsätze halten. Sie treiben ein wenig Sport (mindestens 20 Minuten täglich), sie verzichten auf Alkohol, meiden Süßspeisen und weitgehend auch Kohlenhydrate. Sie greifen eher zu Fisch, Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Nüssen und halten sich am Abend mit dem Essen zurück. Gegen 23 Uhr gehen sie schlafen, wenn sie am nächsten Morgen früh zur Arbeit müssen. Und an den anderen drei Tagen? „Da haben meine Klienten sozusagen frei“, erklärt Despeghel. Ein Glas Rotwein zum Medium-Steak spätabends im Restaurant ist dann erlaubt.

Sanfte und großzügige Fitness-Pläne wie dieser formen keine Arnold Schwarzeneggers in ihrer Blütezeit und gelten bei erlebnishungrigen, um die Jahrtausendwende geborenen „Millennials“ selten als außerordentlich cool. Sie richten sich an die Generation Mittendrin – und das nicht ohne Erfolg. In einer Begleiterehebung mit 27 Führungskräften mittelständischer Unternehmen verloren Männer, die das Despeghel-Programm befolgten, im Durchschnitt sechs Kilogramm Gewicht, Frauen immer noch zwei Kilogramm. Der – im Vergleich zu einer Kontrollgruppe signifikante – Effekt stellte sich nach zwölf Wochen ein.

Von Geburt an altert der Mensch, ab Mitte 20 überschrei-

tet er in den meisten Disziplinen den Zenit seiner Leistungskraft. „Anschließend geht es im Grunde stetig bergab“, bedauert Sportmediziner Martin Halle vom Klinikum der Technischen Universität München. Nur fällt das in der Sturm-und-Drang-Zeit des Lebens nicht so auf. Die körperlichen und geistigen Kräfte reichen für viele Überstunden, lange Nächte und familiäre Herausforderungen. Um die rechnerische Lebensmitte herum – Frauen haben derzeit eine Lebenserwartung von gut 80 Jahren, Männer von knapp 80 – lasse sich dann aber „nicht mehr alles aufwiegen“, so Halle.

Der Bauchumfang nimmt zu. Auf der traditionellen Gebirgs-wanderung mit alten Freunden erscheint der Weg bis zur Hütte viel länger als beim letzten Mal. Auch in der täglichen Routine ermüdet man rascher.

Experten raten, spätestens an diesem Punkt bewusst gegenzu-steuern. Halle: „In der mittleren Phase des Lebens, wenn man die beruflichen und familiären Herausforderungen halbwegs in den Griff bekommen hat, sollte man sich ein Trainingsprogramm verordnen oder wenigstens Wissen aneignen, was einem guttut und was nicht.“

Körper und Geist aufzutanken, immer wieder mit neuer Energie zu leben, das bringt ab 40 nicht nur Spaß und eine ansehnlichere Statur. Es verhindert auch das metabolische Syndrom. Die Störung ist gekennzeichnet durch deutlichen, apfelförmigen Fettzuwachs um die Körpermitte (siehe Zahlen links), Blutdruck von 130/85 mmHg und erhöhte beziehungsweise ungünstige Fett- und Blutzuckerwerte. Das Syndrom gilt als Vorstufe für die Stoffwechsel- und Volkskrankheit Diabetes, die Folgeschäden für Herz, Hirn und Durchblutung nach sich zieht.

Aber immer mehr tun etwas dagegen. 10,08 Millionen Deutsche sind Mitglieder in Fitness-

Studios, dazu kommen noch einmal so viele, die Sportvereinen angehören, plus Scharen von Läufern, Schwimmern und Radlern – Tendenz steigend. Das Durchschnittsalter der Fitnesszentrenbesucher beträgt 39,9 Jahre, Tendenz leicht sinkend. Sie scheinen etwas begriffen zu haben.

Ihm mache „Beklemmung, wie viele Leute sich selbst veraltern“, schrieb der Schriftsteller Björn Erik Sass kürzlich in der „Zeit“. Das perfekte Training für die zweite Lebenshälfte muss nicht so anstrengend sein wie in der leistungsverrückten ersten, aber es ist vielfältiger. Körper, Geist und Seele wollen gleichermaßen gefordert sein. FOCUS hat mit Experten gesprochen, neuere einschlägige Studien aus Europa und den USA durchforstet und daraus eine 40-Punkte-Formel destilliert.

Die Komfortzone verlassen

Das Schlagwort von der Komfortzone meint das Umfeld, in dem sich der Mensch wohlfühlt. Insofern ist nichts gegen sie einzuwenden. Wer aber deutlich mehr Erfolg haben will als bisher, muss diesen Bezirk verlassen. Das gilt auch für den Umgang mit dem eigenen Körper.

Der schwedisch-amerikanische Psychologe und Kompetenzforscher K. Anders Ericsson hält Fleiß für den Schlüssel jeden Erfolgs. Er hilft auch gegen das vorzeitige Altern.

Sich (fast) täglich bewegen

Seit knapp einem Jahr hat Deutschland eine nationale Fitness-Empfehlung. Sie harmoniert mit Ergebnissen internationaler Studien. Erwachsene in mittleren Jahren sollten sich, so das deutsche Wissenschaftlergremium, pro Woche mindestens 150 Minuten „mit moderater Intensität“ bewegen oder 75 Minuten mit höherem Elan. Wichtig sei, die Einheiten gut zu verteilen, also sich besser dreimal zehn Minuten an fünf Tagen pro Woche ▶

102

Zentimeter Bauchumfang und mehr gelten **bei Männern** als Hinweis auf die Diabetes-Vorstufe metabolisches Syndrom

88

Zentimeter lautet der Richtwert **für Frauen**. Ergänzende Informationen liefern Blutdruck und Cholesterinwert

Weit- und weltläufig

Die private Jacobs University liegt auf einem früheren Kasernengelände. Die Atmosphäre ähnelt dem Campus von US-Unis

„Ich bin 43 und baue Fitnessübungen in meinen Alltag ein“**Dauersportler**

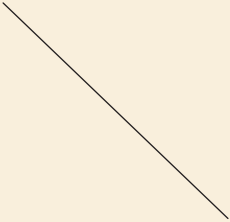
Sven Voelpel, Wirtschaftsprofessor an der Jacobs University in Bremen, macht Klimmzüge in der Küche, Handstand auf dem Campus und joggt zum Bäcker. „Ich baue Fitness in den Alltag ein.“

Experimentierlust

Buchautor Voelpel („Spielfeld Arbeitsplatz. Managementwissen mit Kick“) legte einen eigenen Garten mit 60 Anti-Aging-Kräutern an. „Da probiere ich mal dies, mal jenes.“ Sein Tipp: Jiaogulan, ein Kraut aus China.

Zweifelnder Blick

Comic-Autor König hadert etwas mit seinem Alter. Körperlich sei alles in Schuss. Nur die „Bereitschaft zum Beklopptsein“ gehe verloren



„Ich bin 57 und schwanke noch, ob ich in Zukunft einen Hut oder einen Zopf tragen soll“

Herbstgefühle

Mit dem Thema des jüngsten Comicbands „Herbst in der Hose“ überrascht Ralf König seine Leser. Sein Figurenpaar Konrad und Paul kämpft mit dem Älterwerden.

Et kütt nicht mehr

Persönlich fühlt sich König vor allem seelisch und intellektuell betroffen. So wundert er sich, dass er den Kölner Karneval nicht mehr so ausgelassen zu feiern vermag wie früher. „Die Bereitschaft zum Beklopptsein geht allmählich flöten.“

Wie cool bleiben?

Gedanken macht sich König über altersgemäße Kleidung und Frisur. Letztlich aber sei man nur für Dinge zu alt, für die man sich zu alt fühle.

Wer zu viel sitzt, kann gleich wieder mit dem Rauchen beginnen

zu ertüchtigen als zweieinhalb Stunden am Stück im Fitnesszentrum. Eine Einheit kann schon ein zügiger zehnminütiger Fußmarsch sein.

In Intervallen trainieren

„Niemand verlangt von einem 40- oder 50-Jährigen körperliche Rekordleistungen, im Gegenteil“, sagt die Kölner Sportwissenschaftlerin und Medizinerin Christine Graf. „Aber ab und zu sollte man, zum Beispiel beim Joggen, doch einen Zahn zulegen.“ Intervalltraining heißt der Wechsel aus Belasten und Erholen, der zusätzliche Trainingsreize setzt.

Möglichst wenige Schadstoffe einatmen

Ja, die Luft in Deutschland wird seit Jahrzehnten besser. Nein, das heißt nicht, dass der Mensch gefahrlos überall und zu jeder Zeit im Freien durchatmen kann. In Phasen hoher Ozonwerte zum Beispiel (meist heiße Sonnentage) sollte man sich schonen. Dauerbelastung in schlechter Luft senkt die Leistungsfähigkeit und behindert so das Training.

Gezielt Muskeln trainieren

Darauf zu achten vergessen viele, die sich eigentlich ausreichend bewegen: Ungefähr ein Drittel der sportlichen Betätigung sollte nicht auf Ausdauer-, sondern auf Krafttraining entfallen, raten Sportmediziner. Mehr Muskeln erhöhen den Grundumsatz des Körpers und bauen so Fett ab.

Einen Muskeltest machen

Er ist schon eine nicht ganz unwesentliche Investition in die eigene Fitness, denn bei wiederholten Untersuchungen muss man mit mehreren Hundert Euro rechnen. Der Laktattest zeigt an, ab welcher Belastungsschwelle die Muskeln übersäuern und deshalb schneller ermüden. Eine wiederholte Untersuchung weist auf Fortschritte in der Ausdauer hin. Sportmediziner können auf

Basis von Laktattests Trainingspläne erstellen.

Jede Woche etwas Neues kennenlernen

In mehreren Studien wies die Gießener Motivationsforscherin Bianca Wittmann nach, dass das menschliche Gehirn kaum etwas so sehr meidet wie Langeweile. Es will trainiert sein. Dem kann man ruhig nachgeben. Etwas Neues zu probieren oder zu unternehmen aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn.

Stets eine Lernaufgabe haben

Das Gehirn bleibt lange lernfähig. Mindestens bis Mitte 60 kann der Mensch zumindest sein Fakten- und Erfahrungswissen vergrößern. Studien belegen, dass beim Lernen stets neue Verschaltungen im Gehirn entstehen, was wiederum den nächsten Lernschritt erleichtert.

Speisen mit hoher Kaloriendichte meiden

Der Verzehr eines großen Salats mag ebenso lange dauern wie der einer üppig belegten Pizza, am Ende hat man aber mehr Nährstoffe und weniger Kalorien aufgenommen. Und weil ein großer Salat richtig groß sein kann, ist der Magen ähnlich voll, der Hunger somit gestillt. Es muss aber nicht immer Gemüse sein. Schinken etwa hat eine niedrigere Energiedichte als Salami.

Einmal monatlich in der Natur wandern

Die Luft ist meist besser als im Fitness-Studio, aber auch die Seele und das Gehirn danken es. Das legt eine Studie im Auftrag des Österreichischen Alpenvereins nahe. Sie verglich drei Gruppen von Probanden, Bergwanderer, Freizeitsportler auf dem Laufband und Menschen während eines Bürotags hinsichtlich ihrer Stimmungs- und Gefühlslage. In der Bürogruppe war sie, nicht überraschend, am schlechtesten, aber

auch die anderen beiden unterschieden sich signifikant. Die Bergwanderer hatten am stärksten das Gefühl, Energie getankt zu haben.

Sich vor oder nach dem Lernen bewegen

Bewegung hilft, Lernstoff zu festigen. Forscher ließen chinesische Studenten englische Vokabeln lernen und einen Teil von ihnen auf Standrädern in die Pedale treten. Die bewegten Lerner merkten sich den Stoff besser und länger. Zwar ist die Versuchsanordnung in der Wirklichkeit schwierig herzustellen – dennoch: Trainieren macht das Gehirn aufnahmebereiter, indem es Proteine anregt, die Verschaltungen zwischen den Nervenzellen und deren Neubildung zu erhöhen. Vor oder nach dem Lernen dürfte – leichte – Bewegung also ebenfalls nützlich sein.

Nicht länger als eine Stunde ununterbrochen sitzen

Der Spruch „Sitzen ist das neue Rauchen“ wurde zu einem Buchtitel. Studie um Studie wies in den vergangenen Jahren nach, dass Dauersitzen – „Immobilität“ – Diabetes-, Infarkt- und Sterberisiko signifikant erhöht. Ein-, zweimal die Woche Sport zu betreiben scheint daran wenig zu ändern. Wer im Büro gezwungen ist, lange zu sitzen, kann die Belastung verringern: einmal pro Stunde aufstehen und kurz bewegen, im Stehen telefonieren oder Kollegen lieber persönlich in deren Büros aufsuchen, statt eine E-Mail zu schreiben.

Die Waage beobachten

Übergewicht schadet der Gesundheit, mitunter zeigen sich die Symptome aber erst nach mehreren Jahren. Eine soeben im „European Heart Journal“ erschienenene Untersuchung relativiert das Schlagwort „fett, aber fit“.

Die Studie wertete Daten von mehr als einer halben Million Menschen aus zehn Ländern aus. Der Beobachtungszeitraum ▶

40

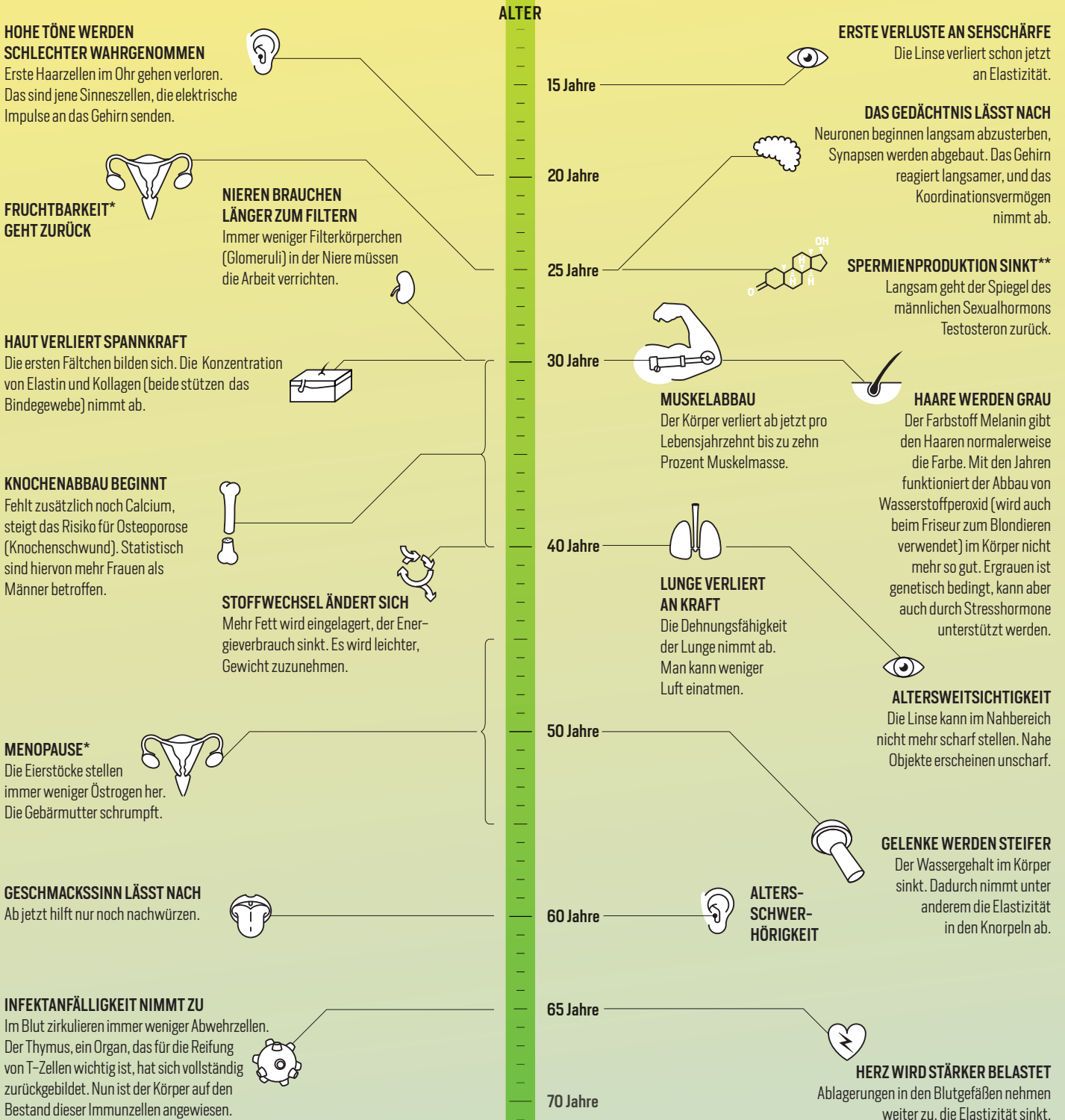
Millionen Bergtouristen besuchen jährlich die Alpen. Viele wandern – Sport plus Natur, was will man mehr?

30

Prozent der Trainingszeit sollten dem Kraftaufbau dienen, raten Sportärzte. Nur die Ausdauer zu verbessern reicht in ihren Augen nicht

70 Jahre im Leben eines Körpers

Manchen fallen schon bald nach der Pubertät die Haare aus. Dagegen können Männer wenig unternehmen. **Leichter zu beeinflussen** ist die Geschmeidigkeit der Blutgefäße, der Hauptschlüssel des biologischen Alterns



*Frauen ** Männer

Kaufen Sie sich Freizeit – dann macht Geld doch glücklich!

betrug zwölf Jahre, größtenteils beginnend bei einem Alter von 50 Jahren. Ergebnis: Wer nur Übergewichtig war (und zum Beispiel noch unauffällige Blutwerte hatte), litt am Ende doch mit höherer Wahrscheinlichkeit an einer Erkrankung der Herzkranzgefäße. Heiner Boeing vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke, der an der Studie beteiligt war: „Das Bild vom gesunden Dicken ist meist nur eine Momentaufnahme.“

Aufrecht durchs Leben gehen

Wenn Rücken, Nacken und Schulter mit den Jahren zu schmerzen beginnen, neigen viele Menschen dazu, sich in einer mehr oder minder krummen Schonhaltung zu bewegen. Schön ist das nicht, und über Rückkoppelungseffekte verdüstert sich dadurch möglicherweise die Stimmung. Deshalb sollte man solche Beschwerden nicht hinnehmen oder auf sich beruhen lassen, sondern mit Experten nach Auswegen suchen, etwa in einem guten Fitness-Studio, bei einem Orthopäden oder einem Physiotherapeuten.

Ab und zu fasten – und sei es nur einen Abend lang

Abendfasten (Dinner Canceling) und intermittierendes Fasten gelten nicht nur als Wege zur Gewichtsreduktion, sondern könnten auch den Alterungsprozess im gesamten Organismus verlangsamen. Dem liegt die Annahme zugrunde, dass beim Essen und beim Verdauen schädliche Substanzen (freie Radikale) entstehen, die Körperzellen angreifen.

Zwischendurch-Fasten existiert naturgemäß in unzähligen Varianten. Diverse Experten und Berater favorisieren entweder eine Form, in der man zwei Tage pro Woche nichts isst oder rund 18 Stunden Abstand zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und dem nächsten Frühstück hält.

Zwischen den Mahlzeiten mehrere Stunden nichts essen

Früher rieten die Ernährungsfachleute dazu, sich mit Kleinigkeiten durch den Tag zu füttern. Inzwischen gilt auch für regelmäßige Esser: ausgedehnte Pausen zwischen den Mahlzeiten, jeweils etwa fünf Stunden. Das hält den Stoffwechsel auf Trab.

Das Frühstück nur selten ausfallen lassen

Das Hormon Insulin, das die Körperzellen anregt, Zucker aus dem Blut aufzunehmen, scheint am Morgen am aktivsten zu sein. Deshalb gibt das Frühstück Energie für den ganzen Tag, und Hungergefühle treten später auf. Vergleichsstudien zeigen, dass Frühstückesser weniger Gewicht auf die Waage bringen.

Ungefähr eineinhalb Liter Wasser pro Tag trinken

Der Mensch verliert etwa 2,5 Liter Wasser am Tag. Einen Teil nimmt er durch die Nahrung wieder auf, 1,5 Liter sollte er aber tatsächlich trinken. Wassermangel beeinträchtigt kurzfristig das Denkvermögen und schädigt langfristig zahlreiche Organe.

Gelassen bleiben

In seinem Gastkommentar (s. S. 80–81) schreibt der Philosoph Wilhelm Schmid, 64, er freue sich darüber, älter zu werden: „Denn wenn ich mich nicht freue, werde ich auch älter“ (frei nach Karl Valentin). Und der Comic-Autor Ralf König, 57, (S. 70) zitiert Lemmy von Motörhead, der sagt: „Wenn du denkst, du bist zu alt für Rock 'n' Roll, dann bist du es!“ Eine interessante Einstellung, die sich auch Jüngere zulegen können, etwa angesichts des ersten grauen Haars auf dem Schopf.

Guten von bösem Stress unterscheiden

„Jede neue Herausforderung löst zunächst eine Stressreaktion aus“, sagt der Psychologe und

Neurowissenschaftler Ian Robertson von der Universität Dublin. Die Nervosität vor einem wichtigen Vortrag, das Kribbeln im Bauch vor einem Job-Interview – das mag sich zunächst unangenehm anfühlen, „aber das Gehirn braucht so etwas“.

Chronischer Stress hingegen schadet. Robertson nennt im FOCUS-Gespräch neben Überforderung bei geringen Entscheidungsspielräumen – der typischen Sandwich-Position des Büroarbeiters – eine neuartige Ursache: „Die sozialen Medien verleiten zu irrationalen Zielen.“ Früher hätten sich die Menschen im kleinen Kreis verglichen, heute seien sie mit der ganzen Welt vernetzt.

Sich Freiräume schaffen und sie verteidigen

Zur Milderung des typischen Stressfaktors vieler Menschen im mittleren Alter – zahlreiche Verpflichtungen und Druck durch Chef, Familie, Kunden – rät Wissenschaftler Ian Robertson: „Wichtig ist, ein Gefühl der Kontrolle zu erhalten. Dazu reichen einfache Dinge, wie regelmäßige Pausen zwischen einzelnen Arbeitsschritten einzuhalten. Mehrfaches tiefes Durchatmen kann sich sogar ähnlich positiv auf die Gehirnc Chemie auswirken wie ein Beruhigungsmittel.“

Prioritäten setzen

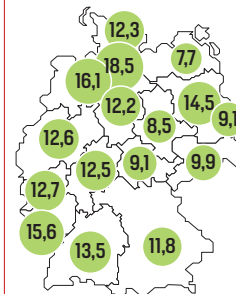
Aus der Wirtschaftsfakultät der berühmten Harvard-Universität kommt Zuspruch für die Dienstleistungsgesellschaft. Wer sich mit seinem Geld Zeit kauft, indem er es etwa dafür ausgibt, dass andere Leute seine Wohnung reinigen, Einkäufe erledigen und für ihn kochen, lebt glücklicher und entspannter. Das gelte auch für Leute mit durchschnittlichem Einkommen, versichert Untersuchungsleiterin Ashley Whillans.

Für ausreichend Oxytocin sorgen

Das 1906 entdeckte Hormon Oxytocin prägt nicht nur, wie ▶

Zumba zieht

Anteil von Mitgliedern in Fitness-Studios in Prozent



Hamburg ist die deutsche Fitness-Hochburg. 18,5 Prozent der Bevölkerung sind Mitglieder in einem Studio. Es folgen Bremen (16,1 Prozent), Saarland (15,6), Berlin (14,5). Durchschnittsalter: 39,9 Jahre

Quelle: DSSV 2017

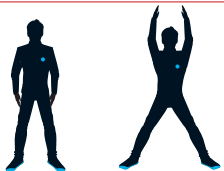
Das 7-Minuten-Training

... gegen das es keine Ausreden gibt!



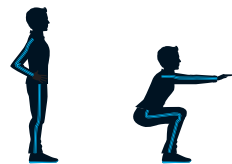
Übung 1 Beinstrecker:
für die Vorderseite
der Oberschenkel, Bauch

So geht's: Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Strecken Sie die Beine aus, und pendeln Sie abwechselnd mit den Beinen. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Geübte halten eine Flasche zwischen ihren Füßen.



Übung 2 Hampelmann:
einfache, effektive
Ganzkörper-Übung

So geht's: hüftbreiter Stand. In eine kleine Grätsche springen, Knie leicht beugen. Gleichzeitig die Arme seitlich nach oben strecken, sodass sich die Hände berühren. In die Ausgangsposition zurückspringen.



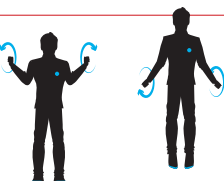
Übung 3 Kniebeugen:
für Oberschenkel-
und Gesäßmuskulatur,
Rücken-, Bauch- und
Wadenmuskeln

So geht's: schulterbreit stehen, Bauch anspannen. Hüfte nach hinten schieben, Knie kontrolliert beugen. Unteren Rücken gerade halten. Sind die Oberschenkel parallel zum Boden, Beine wieder durchstrecken.



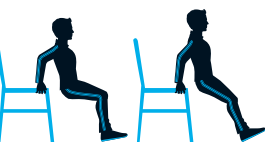
Übung 4 Knie nach oben:
für Bauch- und Bein-
muskulatur, Ausdauer

So geht's: Laufen Sie auf der Stelle, und ziehen Sie dabei Ihre Knie im Wechsel so weit wie möglich nach oben. Lassen Sie die Arme mit in die Bewegung einfließen. Für mehr Herausforderung Frequenz variieren.



Übung 5 Seilspringen
ohne Seil: für Kraft,
Ausdauer, Koordination

So geht's: schulterbreiter Stand. Flach springen und Arme kreisen, als hätten Sie ein Seil. Oberkörper aufrecht, Knie leicht gebeugt. Springen Sie nur auf die Fußballen, berühren Sie nie den Boden mit den Fersen.



Übung 6 Stuhl-Dips:
entlasten Wirbelsäule,
trainieren Schulter
und Trizeps

So geht's: auf die Stuhlkante setzen. Die Hände rechts und links vom Körper auf die Kante legen und über die Kante fassen. Das Gewicht nach vorn verlagern, den Po in Richtung Boden senken und wieder anheben.

anfangs gedacht, die Bindung zwischen Mutter und Kind. Es schafft Vertrauen, schweiß Paare zusammen – und steigert die Lust. Beim Orgasmus kommt es zu einer hohen Ausschüttung. Außerdem senkt das Kuschelhormon den Blutdruck, lindert Stress und besitzt möglicherweise sogar eine Anti-Krebs-Wirkung. Der Konstanzer Gesundheitsberater Michael Despeghel meint, Oxytocin sei ein wesentlicher, wenn auch nicht der einzige Grund dafür, dass Sex jung und gesund halte.

Dauerlärm meiden

Lärm erhöht den Blutdruck und führt zu Herzrhythmusstörungen. Wer an einer lauten Straße oder in einer Flugschneise wohnt, sollte sich überlegen, ob sein Geld nicht in einen Wohnungswechsel gut investiert wäre.

Die Kalorienaufnahme senken

Bei Frauen können Hormonschwankungen während der Wechseljahre den Appetit steigern. Aber auch wer nur sein Gewicht halten will, muss mit der Zeit weniger essen. Der Grundsatz, der tägliche Kalorienverbrauch ganz ohne zusätzliche Ertüchtigung, nimmt mit den Jahren ab. Eine anerkannte Richtwerttabelle für die tägliche Energiezufuhr besagt, dass ein Mann zwischen 19 und 25 Jahren ungefähr 3000 Kalorien benötigt, von 25 bis 50 Jahren 2900 Kalorien, ab 51 nur noch 2500 und ab 65 lediglich 2300. Die entsprechenden Werte für Frauen lauten 2400, 2300, 2000 und 1800.

Sieben bis acht Stunden Schlaf als Richtgröße einhalten

Etwa acht Stunden schlafen die Deutschen im Durchschnitt pro Nacht, und das ist eigentlich ein guter Wert. Eine absolute Untergrenze für die Gesundheit sind drei bis vier Stunden. In diesen Zeiträumen kommt es immerhin zu einer der erholsamen Tiefschlafphasen.

So schlafen gehen, wie es der inneren Uhr entspricht

Spätabends noch sehr wache „Eulen“ gehen später schlafen als am

frühen Abend bereits recht müde „Lerchen“. Die Arbeit oder der Lebensrhythmus können jedoch bewirken, dass Eulen zu früh aufstehen und Lerchen zu spät schlafen gehen. Forscher vermuten, dass ein derartiger Verstoß gegen die innere Uhr krank macht und Alterungsprozesse beschleunigt.

Zwischendurch meditieren

Immer mehr Menschen wissen, dass man auch ohne Räucherstäbchen und Religionszugehörigkeit meditieren kann. Wissenschaftliche Belege für Auswirkungen auf die geistige Gesundheit sind rar. Der Gießener Neurowissenschaftler und Meditationsforscher Ulrich Ott kommt zu dem Schluss, Meditation könne „die hektische Betriebsamkeit des Gehirns im Alltag“ sehr effektiv beruhigen. Meditation kann man um wenig Geld in seriösen Kursen erlernen.

Nie ganz auf die faule Haut legen

Der Kontinuitätstheorie aus der Altersforschung zufolge geht es Menschen nach dem Eintritt in die Rente am besten, wenn sie so weiterleben wie in mittleren Jahren. Das bedeutet nicht, dass die Rente aufgeschoben werden sollte. Aber ein wenig: Auch unbezahlte Arbeit, das Gefühl, dass die eigenen Erfahrungen weiterhin von Nutzen sind, und soziale Kontakte scheinen das Wohlbefinden zu fördern. Je näher das Rentenalter rückt, desto eher sollte man darüber nachdenken, welche Tätigkeiten „danach“ Spaß machen werden.

Krankheit und Sport müssen kein Widerspruch sein

Zahlreiche Studien belegen mittlerweile, dass Sport die Nebenwirkungen einer Krebstherapie lindert. Bei einigen Tumorarten schienen Bewegungsprogramme sogar die Prognose zu verbessern – sie wirken möglicherweise lebensverlängernd, meint der Münchner Sportmediziner Martin Halle. Er befürwortet auch körperliches Training für Patienten mit Herzschwäche. „Das stärkt das Herz durch eine verbesserte ▶

„Ich bin 55 und lasse mir immer mal wieder eine neue Sportart beibringen“

Bewegter Arzt

Martin Halles Spezialgebiet ist die Prävention von Herzkrankheiten durch Bewegung. Auch bereits Erkrankten empfiehlt er kontrolliertes Training.

Pflicht und Kür

Persönlich folgt er sowohl einem festen Sportplan als auch der Lust am Ausprobieren. Jeden Dienstagmorgen und jeden Sonntag geht Halle laufen, im Urlaub hingegen darf ruhig auch etwas Neues her. Jüngste Sport-Novitäten sind für ihn Tennis und Stand-up-Paddeln auf der Isar.

Grüne Arena

Münchens Olympiapark liegt in der Nähe des Instituts, in dem Halle arbeitet.

Manchmal joggt er vom Schreibtisch los

Wann waren Sie eigentlich das letzte Mal tanzen?

Herzmuskelfunktion. Und die Blutgefäße erweitern sich, es bilden sich sogar neue“, so Halle.

Blutdruck und Fettwerte messen lassen

Im Test auf das biologische Lebensalter (S. 78–79), den der Münchner Sportmediziner Martin Halle ausgearbeitet hat, gibt es Risikopunkte für die Nichtkenntnis der eigenen Cholesterinwerte und des Blutdrucks. Ärzte raten, bereits in jungen Jahren regelmäßig Messungen vornehmen zu lassen. Bluthochdruck zum Beispiel macht sich oft erst bei sehr hohen Werten (etwa 180/110 mmHg) mit Symptomen wie Schwindel bemerkbar, erhöht aber schon weit darunter das Risiko für Herz und Gehirn.

Sich beobachten und Früherkennungsuntersuchungen nutzen

Unter anderem haben gesetzlich Versicherte mit 35 Jahren ein Anrecht auf den Check-up 35, der nach Erkrankungen im Herz-Kreislauf-System, Diabetes und Nierenstörungen fahndet. Außerdem bezahlen die Krankenkassen je nach Alter unterschiedliche Tests auf Krebs.

Alles langsam angehen

Wer sich nach längerer Abstinenz zu regelmäßigem Training aufrafft, erhält von Medizinern auch Warnungen. Christine Graf vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln rät insbesondere bei Vorliegen von Herz-Kreislauf-Risikofaktoren wie Rauchen und Übergewicht zu einem Sparteignungstest beim Arzt. Und ihr Münchner Kollege Martin Halle meint, Sport-Novizen sollten zunächst sechs Wochen „nur ganz locker trainieren“. Erst danach dürfe man die Dosis langsam steigern.

Auch die Koordination trainieren

Spätestens mit Mitte 50 lässt die Koordinationsfähigkeit nach. Eine vielleicht besonders effzi-

ente Möglichkeit, sie zu erhalten, bieten Kampfsportarten. Karate, Thai-Boxen, Jiu-Jitsu „für Senioren“ – entsprechende Kurse gibt es in fast jeder Stadt. Auch Tanzkurse eignen sich.

Sparsam salzen

Erwachsene sollten laut „Orientierungswert“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung nicht mehr als sechs Gramm Salz pro Tag essen. Im Mittel nehmen Männer zehn und Frauen neun Gramm zu sich. Der Zusammenhang zwischen Speisesalzzufuhr und Höhe des Blutdrucks gilt als erwiesen.

Keine maßlose Angst vor Sonne

Rund 30 Prozent der Erwachsenen in Deutschland – Ältere und Frauen eher als Jüngere und Männer – haben zu wenig von dem Knochen-Vitamin D im Blut. Das Sonnenlicht regt den Körper zur Produktion an – zwei bis drei Spaziergänge pro Woche in der Sonne gelten als empfehlenswert, natürlich möglichst, ohne sich der Gefahr eines Sonnenbrands auszusetzen.

Vorsicht beim Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln

Zwei Erkenntnisse sollten die Hoffnung dämpfen, die viele Menschen in bunte, rezeptfreie Pillen aus Drogeriemarkt und Apotheke stecken. Erstens zeigen Vergleichsuntersuchungen immer wieder, dass zum Beispiel Vitamindragees weniger gut wirken als die Vitamine im Original, also in Obst und Gemüse. Zweitens können sie in bestimmten Fällen sogar schaden.

Eine vor wenigen Tagen erschienene Studie US-amerikanischer und taiwanischer Krebsforscher ergibt, dass Raucher, die sehr hohe Dosen der – in kleineren Mengen empfohlenen – Vitamine B₆ und B₁₂ einnehmen, ihr Lungenkrebsrisiko deutlich erhöhen. Auch auf andere Nahrungsergänzungsmittel wie Selen trifft

die Vorstellung „Viel hilft viel“ nachweislich nicht zu.

„Carpe diem“ richtig verstehen

Der lateinische Sinnspruch aus einer Ode des Dichters Horaz (65–8 v. Chr.) ist oft als Tätowierung zu sehen. Die wörtliche Übersetzung lautet: „Pflücke den Tag.“ Gemeint ist eher ein hedonistisches „Genieße ...“ als ein pflichtbewusstes „Nutze ...“.

Nicht zu viel Zeit mit Sudokus und Ähnlichem verschwenden

Gleich mehrere jüngere Studien gestehen Gedächtnisübungen wie Kreuzworträtsel, Sudoku oder „Gehirnjoggen“ nur begrenzte Wirkung zu. Am ehesten fördern sie das, was sie im engeren Sinn trainieren, also etwa Zahlenreihen zu ergänzen. Sprachen lernen, aber auch einfach viel Bewegung scheinen dem Gehirn in seiner Gesamtheit besser zu tun.

Mal wieder tanzen gehen

Auch beim Tanzen verbrennt der Mensch Kalorien, das Beherrschen der Schrittfolge aber verjüngt das Gehirn wie wenig andere Bewegungsarten. Die Magdeburger Neurowissenschaftlerin Kathrin Rehfeld verglich mehr als 18 Monate lang eine Gruppe 68-Jähriger, die Ausdauertraining absolvierten – Walken, Rad fahren –, mit gleichaltrigen Tanzkursbesuchern. Gehirnuntersuchungen (mittels Magnetresonanztomografie) zeigten Verbesserungen in der Gehirnstruktur. Unter den Tanzschülern aber waren sie ausgeprägter. Sie schärfen außerdem ihren Gleichgewichtssinn.

Heute neu geborene Mädchen können übrigens damit rechnen, durchschnittlich 93 Jahre zu werden, Jungen 90. Die rechnerische Lebensmitte wird sich also auf etwas mehr als 45 verschoben; eigentlich ist das noch immer ziemlich jung. ■

KURT-MARTIN MAYER/SILVIA SANIDES ▶

10

Minuten flottes Gehen pro Tag (etwa 5 km/h) senkt das Risiko eines verfrühten Todes um 15 Prozent

50

Prozent der Deutschen über 55 Jahre haben Schätzungen zufolge einen zu hohen Blutdruck. Viele der Betroffenen wissen nichts davon

Test: Wie alt sind Sie wirklich?

Der Mensch ist so jung wie seine Gefäße. Schlüsselfaktor für Gesundheit und Leistungsfähigkeit sei der Zustand der Blut oder auch Lympflüssigkeit transportierenden Körperbahnen, meint der Münchner Sportmediziner Martin Halle. Bleiben diese elastisch, altern Organe, Nerven und Knochen langsamer, und das

biologische Alter fällt hinter das kalendarische zurück. Mithilfe einiger großer Studien zu den Zusammenhängen zwischen Risikofaktoren und Lebenserwartung arbeitete Halle diese 20 Fragen aus. Das Ergebnis erlaube Rückschlüsse auf die wichtigsten Organe. Sinnvoll, schränkt der Mediziner ein, sei der Test aber erst für über 35-Jährige.

- | | | |
|--|---|---|
| <p>1 Wie alt sind Sie laut Personalausweis?
_____ Jahre</p> | <p>8 Wie hoch ist Ihr Blutdruck?
 <input type="checkbox"/> über 160 mm/Hg + 6
 <input type="checkbox"/> 140 bis 160 mm/Hg + 4
 <input type="checkbox"/> 120 bis 139 mm/Hg + 2
 <input type="checkbox"/> unter 120 mm/Hg 0
 <input type="checkbox"/> nicht bekannt + 4
 <input type="checkbox"/> behandelt + 2</p> | <p>15 Alltagsaktivität: An wie vielen Tagen pro Woche bewegen Sie sich 30 Minuten (Spaziergehen usw.)?
 <input type="checkbox"/> an keinem Tag + 4
 <input type="checkbox"/> an 1 bis 2 Tagen + 2
 <input type="checkbox"/> an 3 bis 4 Tagen 0
 <input type="checkbox"/> an 5 bis 7 Tagen - 3</p> |
| <p>2 Hatten Vater, Mutter oder Geschwister schon vor dem 55. Geburtstag einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?
 <input type="checkbox"/> ja + 4
 <input type="checkbox"/> nein 0</p> | <p>9 Besteht bei Ihnen die Diagnose Diabetes?
 <input type="checkbox"/> ja + 6
 <input type="checkbox"/> nein 0
 <input type="checkbox"/> nicht bekannt, und mein BMI ist über 30 + 2</p> | <p>16 Trainingsaktivität: An wie vielen Tagen pro Woche treiben Sie Sport (Laufen usw.)?
 <input type="checkbox"/> an keinem Tag + 2
 <input type="checkbox"/> an 1 Tag 0
 <input type="checkbox"/> an 2 bis 3 Tagen - 3
 <input type="checkbox"/> an mehr als 3 Tagen - 5</p> |
| <p>3 Im Vergleich zu Gleichaltrigen fühlen Sie sich
 jünger - 2
 vergleichbar 0
 älter + 2</p> | <p>10 Für Männer
(Frauen überspringen diese Frage):
Haben Sie Erektionsstörungen?
 <input type="checkbox"/> ja + 4
 <input type="checkbox"/> nein 0</p> | <p>17 An wie vielen Tagen pro Woche essen Sie eher deftige Speisen / Fast Food / Kuchen / Fertiggerichte?
 <input type="checkbox"/> mehrmals pro Woche + 2
 <input type="checkbox"/> einmal pro Woche + 1
 <input type="checkbox"/> selten 0
 <input type="checkbox"/> nie - 1</p> |
| <p>4 Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index? Berechnungsformel: Gewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern im Quadrat.
 <input type="checkbox"/> unter 25 0
 <input type="checkbox"/> 25 bis 30 + 1
 <input type="checkbox"/> über 30 + 3</p> | <p>11 Hatten Sie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?
 <input type="checkbox"/> ja + 12
 <input type="checkbox"/> nein 0</p> | <p>18 An wie vielen Tagen pro Woche essen Sie Gemüse oder Obst?
 <input type="checkbox"/> einmal pro Woche + 3
 <input type="checkbox"/> jeden zweiten Tag + 1
 <input type="checkbox"/> täglich - 2
 <input type="checkbox"/> mehrmals am Tag - 4</p> |
| <p>Wie groß ist Ihr Bauchumfang?
 5 Frauen:
 <input type="checkbox"/> unter 80 cm - 1
 <input type="checkbox"/> 80 bis 88 cm + 1
 <input type="checkbox"/> über 88 cm + 3
 Männer:
 <input type="checkbox"/> unter 94 cm - 1
 <input type="checkbox"/> 94 bis 102 cm + 1
 <input type="checkbox"/> über 102 cm + 3</p> | <p>12 Rauchen Sie, oder haben Sie jemals geraucht?
 <input type="checkbox"/> nein, nie 0
 <input type="checkbox"/> früher ja, weniger als 10 Jahre + 2
 <input type="checkbox"/> früher ja, mehr als 10 Jahre + 4
 <input type="checkbox"/> aktuell ja, maximal 1 Schachtel am Tag + 6
 <input type="checkbox"/> aktuell ja, mehr als 1 Schachtel am Tag + 8</p> | <p>19 An wie vielen Tagen pro Woche essen Sie Fisch?
 <input type="checkbox"/> selten bis nie + 2
 <input type="checkbox"/> an 1 Tag 0
 <input type="checkbox"/> an 2 bis 3 Tagen - 1
 <input type="checkbox"/> an 4 oder mehr Tagen - 2</p> |
| <p>6 Wie hoch ist Ihr LDL-Cholesterin?
 <input type="checkbox"/> über 190 mg/dl + 8
 <input type="checkbox"/> 160 bis 190 mg/dl + 6
 <input type="checkbox"/> 130 bis 159 mg/dl + 4
 <input type="checkbox"/> unter 130 mg/dl 0
 <input type="checkbox"/> nicht bekannt + 4
 <input type="checkbox"/> behandelt + 2</p> | <p>13 Wie viel Alkohol trinken Sie täglich?
 <input type="checkbox"/> keinen 0
 <input type="checkbox"/> 1 Glas Wein (0,2 l) / Bier (0,3 l) - 2
 <input type="checkbox"/> 2 Gläser Wein / Bier und mehr + 2</p> | <p>20 Das Risiko einer Gefäßerkrankung ist bei Männern doppelt so hoch wie bei Frauen. Sind Sie:
 <input type="checkbox"/> eine Frau und jünger als 50 Jahre - 4
 <input type="checkbox"/> eine Frau und 50 bis 60 Jahre alt - 2
 <input type="checkbox"/> eine Frau und älter als 60 Jahre 0
 <input type="checkbox"/> ein Mann 0</p> |
| <p>7 Wie hoch ist Ihr HDL-Cholesterin?
 <input type="checkbox"/> über 60 mg/dl - 4
 <input type="checkbox"/> 50 bis 60 mg/dl - 2
 <input type="checkbox"/> 40 bis 49 mg/dl 0
 <input type="checkbox"/> unter 40 mg/dl + 4
 <input type="checkbox"/> nicht bekannt + 2</p> | <p>14 Arbeiten Sie unter Zeitdruck und Stress?
 <input type="checkbox"/> gelegentlich 0
 <input type="checkbox"/> häufig + 1
 <input type="checkbox"/> fast immer + 3</p> | |

Gewinn des Älterwerdens

Hier fragt sich der Philosoph **Wilhelm Schmid**, 64: Worauf kommt es mir mit Blick auf den mehr oder weniger großen Rest des Lebens an?



Die Befriedigung der Appetite verlegt sich mehr auf Fragen der Qualität«

Es hat eine Weile gedauert, aber nun freue ich mich darüber, älter zu werden. Denn wenn ich mich nicht freue, werde ich auch älter (frei nach Karl Valentin). Sollte ich das Älterwerden nicht wahrhaben wollen, werde ich ebenfalls älter. Sogar dann, wenn ich Anti-Aging betreibe, geht das Aging seinen Gang. Also lieber freuen statt sinnlos dagegen ankämpfen. Und Gewinn aus dem ziehen, was viele als Verlust wahrnehmen. Gewinn? Wo ist der versteckt?

Mitten im Leben. Da sieht ihn keiner. Das Leben verläuft in Pha-

sen. Zum Gewinner wird der, der sich auf die jeweilige Phase einstellt und sich nicht als 50-Jähriger Dinge abverlangt, die eher die Sache eines 30-Jährigen sind. Ständen in der Erwartungsphase bis etwa 25 viele Möglichkeiten offen, neigt sich um die 50 herum die Stressphase dem Ende zu. Stressig, weil in ihr mehrere wesentliche Dinge zugleich verwirklicht werden müssen, bevor es zu spät ist: Familie, Karriere, Liebhabereien. Das Einstimmen von Körper, Seele und Geist auf die neue Lebensphase geht mit spürbaren Turbulenzen einher. Es folgt das allmähliche Älter-

werden bis etwa 75, das gesteigerte Älterwerden bis etwa 100, das hohe Alter bis etwa 125, vorläufig.

Die beste Basis für das Neue ist, das Altbekannte zu würdigen

In welcher Phase bin ich selbst jetzt? Eben, Älterwerden, allmählich. Die Noch-Phase. „Sie sehen ja noch gut aus für Ihr Alter!“ – „Sie sind ja noch fit!“ – „Toll, dass Sie das noch im Kopf rechnen können!“ Tatsache. Mit Freuden nutze ich die Zeit des Noch: Noch kann ich einen Freund anrufen, um mit ihm vertraut zu plaudern. Noch bleibt

Platz da!

Nüchtern wie seine Bibliothek ist Schmid's Wohngegend. Er lebt im nördlichen Teil des Berliner Bezirks Charlottenburg

Zeit für eine Entschuldigung, wenn ich in der Stressphase jemandem auf die Füße getreten bin. Noch ist es möglich, Danke zu sagen, etwa den Eltern. Noch kann ich „etwas zurückgeben“. Und ich nehme mir vor, nichts mehr ewig aufzuschieben, was mir wichtig ist. Was ich nicht gleich tun kann, bekommt ein Datum, um nicht für immer im „Irgendwann“ zu verschwinden. Meiner Frau gefällt das.

Großer Gewinn des Älterwerdens: Der Stress lässt nach. Ich werde nicht mehr wie einst von der Unruhe umgetrieben, was aus mir mal werden soll. Egal, ob ich

zufrieden oder unzufrieden damit bin: Etwas ist aus mir geworden. Was damals im Nebel vor mir lag, hat klare Konturen gewonnen, die hinter mir liegen. Jetzt blicke ich zurück: Was war mein Leben? Was lief gut, was nicht, was ist gelungen, was misslungen? Um dann zur Einsicht zu kommen: Das ist meine Geschichte.

Gerade oder krumm, alles gehört dazu. Es ist unverwechselbar. Weltkulturerbe. Jetzt ist nur noch zu klären: Bleibt noch etwas offen? Was hatte ich mir erhofft, ersehnt? Worauf kommt es mir für den mehr oder weniger großen Rest des Lebens an? Was kann ich dafür tun? Oder sind mir Gewohnheit, Vertrautheit, Verlässlichkeit, Kontinuität wichtiger geworden?

Lieb gewordene Gewohnheiten helfen, die langsam schwindenden Kräfte aufzufangen. Die Voraussetzung dafür ist nur, mich von der modernen Verachtung von Gewohnheiten zu lösen. Natürlich soll es weiterhin viel Offenheit für Neues geben, aber die beste Basis dafür ist das Altbekannte. Der Gewinn der Gewohnheiten liegt darin, ohne Kraftaufwand in ihnen Atem schöpfen zu können und nicht ständig alles neu entscheiden zu müssen.

Entgegen anderslautenden Meldungen ist es auch beim Älterwerden noch möglich, Lüste zu genießen, sogar bewusster als je zuvor. Mehr Zeit steht dafür zur Verfügung, und willkommener als früher sind die vielen kleinen Lüste, die sich jetzt erst hervorwagen, da die orgiastischen Orkane vorübergezogen sind. Die Befriedigung der Appetite auf Essen, Trinken, Sex und Geselligkeit, beim jüngeren Menschen oft eine Frage der Quantität, verlegt sich beim älteren mehr auf Fragen der Qualität. Ein sehr guter Tropfen statt irgendeine ganze Flasche. Und es ist ein Privileg des Älterwerdens, nicht mehr jeder Lust hinterherrennen zu müssen.

Auch die Lust der Muße lässt sich pflegen. Sie kommt dem Nachdenken über das Leben

und der Pflege von Beziehungen zugute, besonders dem Dasein für die Heranwachsenden. Wie ein Kind kann ich mich selbst den Dingen widmen, die mich interessieren und faszinieren. Alles ist Kür, nichts mehr Pflicht, das macht mich kreativer und produktiver als zu Stresszeiten. Carpe diem, genieße den Tag – jetzt ist die Zeit dafür da, auf diese Weise zu leben, die ein halbes Leben lang nur ein Traum war. Aber ich bin damit einverstanden, dass die Formel nicht heißt: Genieße jeden Tag. Denn es gibt ungenießbare Tage, an denen die Zipperlein und Gebrechen spürbarer werden, die nun mal ein Teil des Älterwerdens sind. Auch die ungenießbaren Tage sind für etwas gut. Sie machen die genießbaren wertvoller.

Jetzt steht nicht mehr alles auf dem Spiel. Das ist ein Gewinn

Die Gelassenheit zu entdecken ist der größte Gewinn des Älterwerdens: vieles lassen zu können und frei zu sein von allzu großer Unruhe. Ein Gewinn ist die Gelassenheit in jeder Lebensphase. Es ist nie zu früh, sich darin zu üben.

Aber sie zu gewinnen fällt leichter beim Älterwerden, das bestens dafür geeignet ist, diese Ressource des Lebens neu zu erschließen. Jetzt steht nicht mehr alles auf dem Spiel. Die Hormone haben sich merklich beruhigt. Der Schatz der Erfahrungen ist größer, der Blick weiter, die Einschätzung von Menschen und Dingen treffsicherer geworden. Das ist ein Gewinn nicht nur für mich, sondern auch für die Menschen in meiner Umgebung, die an meiner Gelassenheit Freude haben. Mit wachsender Zahl von Älteren, die an der Gelassenheit Gefallen finden, wird sie außerdem zum Gewinn für die moderne Gesellschaft, die auf diese Weise weniger hektisch wird. Ist das nicht eine attraktive Alternative zum Altersstress, unbedingt noch einen auf „jung“ machen zu müssen? ■

Wegweiser für Millionen

Buchautor
Wilhelm Schmid
arbeitet als
freier Philosoph
in Berlin

Bauernbub

Schmid wächst als eines von sechs Kindern in einer bayerisch-schwäbischen Landwirtefamilie auf. Er lernt Schriftsetzer. Mit 27 holt er das Abitur nach und studiert.

Bestseller

Sein 2014 erschienenes Buch „Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden“ (Insel) liegt in der 22. Auflage vor und wurde in 17 Sprachen übersetzt. Sein Motto: „Art of Aging“ statt „Anti-Aging“.

Professor

Schmid lehrt an der Universität Erfurt. Regelmäßig hält er Vorträge über „philosophische Seelsorge“.