

## → ALTER IN ZAHLEN

45

... Prozent der Frauen ab 65 Jahren lebten im Jahr 2011 laut Statistischem Bundesamt alleine. Das ist ein deutlicher Rückgang im Vergleich zur Wohnsituation vor 20 Jahren. Damals lebten 55 Prozent der Frauen über 65 Jahren in Single-Wohnungen. Die hohe Anzahl von allein lebenden Frauen 1991 dürfte eine Spätfolge des Zweiten Weltkrieges gewesen sein. Von den Männern ab 65 Jahren lebten 2011 19 Prozent allein.

112

... Jahre war Maria Laqua alt, als sie 2002 in einem Heim im rheinland-pfälzischen Bad Hönningen verstarb. Sie war bis dahin die älteste Frau Deutschlands. Bei den Männern wurde der 2005 in Düsseldorf verstorbene Hermann Dörnemann mit 111 Jahren der bisher Älteste. Eine deutsche Auswanderin wurde in den Vereinigten Staaten sogar 114 Jahre alt.

997

... Produkte listet die Parfümerie Douglas auf ihrer Internetseite zum Suchbegriff „Anti-Aging“ auf. Beispielsweise mit Hilfe verschiedenster Hand- und Gesichtscremes soll der Alterungsprozess der Haut aufgehalten werden. Das teuerste Angebot, eine Vier-Wochen-Gesichtskur, schlägt mit 1002 Euro für 60 Milliliter zu Buche.

28

... Prozent – so viel verdienen Frauen zwischen 55 und 64 Jahren 2010 im Durchschnitt weniger brutto pro Arbeitsstunde als gleichaltrige Männer. Während laut Statistischem Bundesamt bei den jungen Berufsanfängern die Verdienstunterschiede zwischen den Geschlechtern noch bei zwei Prozent lagen, wird die Schere mit zunehmendem Alter immer größer.

48

... Prozent der Befragten aus der Gruppe „75 Jahre und älter“ gab bei einer aktuellen Umfrage des Allenbacher Instituts für Demoskopie an, dass jemand dann alt ist, wenn Beeinträchtigungen auftreten. Anders sieht die Altersfrage die Gruppe der jüngeren Menschen zwischen 16 und 29. Von denen glauben die meisten (40 Prozent), dass jemand dann alt ist, wenn er ein bestimmtes Lebensalter erreicht hat. Das Alter ist also eine Frage der Wahrnehmung, und die hängt wiederum vom eigenen Alter ab.

35

... Prozent, also mehr als ein Drittel aller 45- bis 59-Jährigen, haben ein Ehrenamt oder arbeiten auf andere Weise privat aktiv in Gruppen und Organisationen mit. Dies ergab eine Umfrage des IfD Allensbach im Februar 2012. Damit ist diese Altersgruppe Spitzenreiter beim persönlichen Engagement und liegt deutlich über dem Durchschnitt der Bevölkerung von 28 Prozent.

193

... Jahre zählte das bisher wohl älteste frisch vermählte Ehepaar zusammen bei der Hochzeit. Der 98-jährige Allen Marks und die 95 Jahre alte Lillian Hartley traten Anfang dieses Jahres vor den Traualtar – nach einer immerhin 18 Jahre langen Beziehung. Für die Liebe ist es eben nie zu spät. **Anne Richter**



FOTO: MAURITIUS IMAGES

# Raus aus den Puschchen

Wenn die Gelenke **schmerzen**, das Gedächtnis nachlässt und die Haut sich in **Falten** legt, dann fühlen sich viele Menschen alt. Buchautorin Margit Burkhart hat Strategien entwickelt, wie man sich das **Altern** abgewöhnen kann. Ein Gespräch über die Macht des positiven Denkens.

## VON PIA TERHEYDEN

*Wann sind Sie das erste Mal mit dem Thema Alter konfrontiert worden?*  
**Burkhart** Als meine Freundinnen 40 wurden, musste ich mir so Sätze anhören wie: „Der Lack ist ab“ oder „Die Schwerkraft zeigt ihre Wirkung“ oder „Die Falten werden immer mehr“. Man hat schon gemerkt, dass sich die Leute auf das Altern programmieren.

*Und das hat Sie umgetrieben ...*

**Burkhart** Ja. Ich bin Heilpraktikerin und habe gelernt, was im Körper passiert, wenn man in Panik gerät oder sich über etwas tierisch aufregt. Und wenn ich mich auf die negativen Gedanken zum Thema Altern einlasse, dann programmiere ich den Körper darauf, dass der Verfall psychisch wie physisch einsetzt, es ist wie ein Placebo oder eine selbsterfüllende Prophezeiung.

*Dann können Sie auch mit Begriffen wie „Im Herbst des Lebens“ nichts anfangen?*

**Burkhart** Nein, weil es traurig und vergänglich klingt. Ab 50 und 60 hat jeder die Chance, wenn er gesund ist und wirtschaftlich die Voraussetzungen stimmen, sein zweites Leben zu planen. Mir würde besser gefallen, wenn der Satz lauten würde: „Vom Herbst des Lebens zurück in den Sommer!“

*Gab es oder gibt es Phasen in Ihrem Leben, in denen Sie sich unendlich alt gefühlt haben?*

**Burkhart** Klar, als ich 2008 im Alter von 56 Jahren meine Praxis aufgeben habe. Damals wollte ich eine längere Pause machen und mich weiterbilden. Aus der kurzen Auszeit wurden ganze vier Jahre – Jahre des Nichtstuns, des Sich-gehen-Lassens. Da gab es den Moment, in dem ich mich plötzlich alt fühlte. Ich hatte zugenommen, mir taten die Gelenke weh, ich hatte Haarverlust, war müde und lustlos.

*Und wie sind Sie aus dem Tief wieder herausgekommen?*

**Burkhart** Ich habe mich an meine Grundsätze erinnert, den Reset-Knopf gedrückt und meine Philosophie gelebt.

*Und wie fühlen Sie sich jetzt mit 60?*

**Burkhart** Ich bin voller Elan, voller Energie, und wenn ich in den Spie-

gel gucke, dann gefällt mir das, was ich da sehe.

*Sie beobachten an sich also nicht jene alltäglichen Verhaltensweisen, die Sie in Ihrem Buch beschreiben?*

**Burkhart** Nein, denn ich kenne ja die negative Wirkung. Ein kleines Beispiel: Wenn man beim Gehen die Schultern und den Kopf hängen lässt, dann kommt automatisch eine trübe Stimmung auf. Wenn ich aber aufrecht gehe, dann fühle ich mich gut. Man muss sich immer vor Augen halten, dass man wenig Einfluss auf das chronologische, aber sehr viel Einfluss auf das biologische Alter hat. Ich kann sehr viel bewegen mit dem, was ich denke. Man sollte positiv herangehen an das, was einen erwartet, denn Altern ist keine Zumutung, sondern vor allem eine Frage der Einstellung.

*Die Kosmetik-, Mode-, Film- und Werbeindustrie suggeriert uns, dass Altern schlecht ist. Was ist denn daran so negativ?*

**Burkhart** Ich möchte mit meinem Buch die Menschen wegbringen von dem negativen Gefühl des Alterns. Wir haben in jedem Lebensjahrzehnt die Chance, noch einmal eine Art Rundum-Erneuerung zu machen – auch körperlich. Als Heilpraktikerin lehne ich es ab, zum Beispiel mit Hilfe von Wachstumshormonen jünger auszusehen. Denn es geht auch anders. Jeder möchte jünger aussehen, und jeder möchte gesund alt werden.

*Können Sie dem Alter auch etwas Positives abgewinnen?*

**Burkhart** Es sind die innere Ruhe und die Gelassenheit, die im Alter zunehmen. Man muss sich über verschiedene Dinge im Beruf und im Alltag nicht mehr aufregen, kann sich zurücklehnen und das Leben genießen. Welch wunderbare Perspektive. Außerdem kann man mit Stolz auf Dinge blicken, die man schon erreicht hat.

*Der Titel Ihres Buches lautet: „Gewöhnen Sie sich das Altern ab!“ Warum diese Aufforderung?*

**Burkhart** Ich finde schon den Titel „Gewöhnen Sie sich das Altern ab!“ ganz toll. Weil er polarisiert. Es gibt Leute, die werden das Buch deswegen ablehnen, und es gibt die Fraktion, die neugierig wird. Ich möchte damit die Menschen, die

sich altersmäßig schon quasi aufgegeben haben, wachrütteln. Ich brauche am Freitag nur auf den Wochenmarkt zu gehen. Da höre ich die Leute, wie sie ununterbrochen über ihre Krankheiten reden. Das ständige negative Gerede hat eine enorme Wirkung auf unsere Körperchemie, und genauso ist es mit unseren Gedanken, unseren Erwartungen und den Gefühlen und unseren inneren Bildern, die wir von uns und dem zu erwartenden Alterungsprozess haben. Deshalb das Ausrufezeichen.

*Wie sieht dieser Abgewöhnungsprozess denn aus?*

**Burkhart** Indem man zum einen das eigene Denken einer Prüfung unterzieht. Nach dem Motto: Wo liegt der Ursprung meiner negativen Gedanken? Und dann soll man sich informieren: Woher kommen die Ge-

lenkschmerzen, und was kann ich aktiv dagegen tun? Viele schieben solche Dinge auf das Alter an sich. Viele Wehwechen haben ihre Ursache vielleicht in falscher Ernährung oder mangelnder Bewegung. Wir sind im Alter zu viel mehr fähig, als wir glauben.

*Das heißt: Fitness und gesunde Ernährung allein reichen nicht aus für ein effektives Anti-Aging?*

**Burkhart** Ja. Denn ich kann mir zwar die Falten aufspritzen oder wegoperieren lassen – mein Gefühl beeinflusst das aber nur kurzfristig. Viel wichtiger ist, selbst die Initiative zu ergreifen. Eines meiner Lieblingsbeispiele ist das genussvolle Kauen. Damit kann man sein Hormonsystem wunderbar auf Vordermann bringen. Dieses Prinzip ist ja auch Teil der Mayr-Kur. Dort müssen die Patienten minutenlang auf einem trockenen Brötchen herumkauen. Das ist aber nicht, was ich meine, sondern Genusskauen ist ein Synonym für pure genussvolle Esslust. Diese Ess-Technik entlastet zum Beispiel die Bauspeicheldrüse, so profitieren alle anderen Hormondrüsen ebenfalls, denn alles hängt zusammen und voneinander ab. So können die Glückshormone, Sexualhormone und die Schlankmacherhormone wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Schon das ist eine Art der inneren Verjüngung.

*Und was kann ich essen?*

**Burkhart** Ich halte nichts von bestimmten Diäten. Die Auswahl der Lebensmittel, gepaart mit genussvollem Essen, hat großen Einfluss auf den Alterungsprozess – zum Beispiel wird die Haut straffer. Und mit einigen Kilo weniger auf den Rippen wirkt jeder gleich ein paar Jahre jünger. Denen, die krank sind, empfehle ich für eine kurze Zeit vegane Ernährung. Ein gutes Beispiel in diesem Zusammenhang ist Bill Clinton, der vor einiger Zeit schwer herzkrank war. Die tieriereiweißfreie Kost war ein Baustein in seiner Rehabilitation.

*Sie haben beim Kampf gegen das Altern den MP-Plan entwickelt. Wie sieht der aus?*

**Burkhart** Neben der veränderten Einstellung gegenüber dem zu erwartenden Alterungsprozess und Erkennen der falschen Denkmuster

halte ich es für wichtig, Visionen zu entwickeln. Wer zwischen 50 und 60 ist, sollte sich Gedanken darüber machen, wo er in zehn Jahren stehen möchte. Und natürlich das Genusskauen, um auch eine Verjüngung auf der körperlichen Ebene zu erreichen.

*Haben Sie für sich einen Plan?*

**Burkhart** Natürlich. Ich stelle mir vor, dass ich bis zu meinem letzten Lebenstag arbeite. Denn eine sinnvolle Aufgabe zu haben, ist ein wichtiger Aspekt im Alter. Ich werde immer achtsam sein und im Notfall, wenn ich krank werden sollte, selbstregulierend eingreifen. Dabei geht es mir nicht darum, mit aller Gewalt einen auf jung zu machen, sondern ich möchte als Heilpraktikerin zeigen, dass wir viele Möglichkeiten gegen das krankhafte Altern haben.

*Das Alter ist für viele Menschen ja nicht sorgenfrei. Die beruflichen Anforderungen und der Druck in den Unternehmen steigen. Familiär stehen Themen wie Pflegebedürftigkeit der Eltern und die Ausbildungschancen der Kinder im Vordergrund. Diese Belastungen sind trotz positiver Grundeinstellung alles andere als ein Jungbrunnen.*

**Burkhart** An einem solchen Punkt war ich mit 45. Ich habe damals meinen Job im öffentlichen Dienst aufgegeben, weil ich nicht mehr glücklich war und ich mich als Heilpraktikerin weiterbilden wollte. Das ist aber nicht jedermanns Sache, und das kann sich auch nicht jeder wirtschaftlich erlauben. Wenn nicht der ganz große Schnitt möglich ist, kann aber ein mentales Coaching Menschen helfen, die in ihrem Job nicht mehr glücklich sind, eine neue Einstellung zu finden.

*Es braucht aber auch sehr viel Mut, um sein Leben total umzukrempeln.*  
**Burkhart** Ich weiß es aus meiner Praxis: Viele wollen Hilfe, die Patienten wollen nur ein Kügelchen nehmen und meinen, dass damit alles gut ist. Aber das funktioniert eben nicht. Man muss schon selbst sehr viel dazu beitragen.

**INFO** Margit Burkhart: Gewöhnen Sie sich das Altern ab – das mentale Anti-Aging-Training, Herbig Verlag 2012, 14,99 Euro.

## → STECKBRIEF



Margit Burkhart  
FOTO: PRIVAT

**Alter 60 Jahre**  
**Berufliches** Margit Burkhart ist gelernte Arzthelferin und Sekretärin. Während ihrer Arbeit als Vorstandsssekretärin im öffentlichen Dienst absolvierte sie zwischen 1994 und 1998 eine Ausbildung zur Heilpraktikerin. In dieser Zeit eröffnete sie auch ihre psychotherapeutische Praxis, die sie allerdings 1999 wieder schloss. Seitdem arbeitet sie vor allem als Autorin und Coach zum Thema Altern. 2005 erschien das erste Buch mit dem Titel „Gewöhnen sie sich das Altern ab!“  
**www.margit-burkhart.de**