

# Art of Aging: Die Kunst des Älterwerdens

Kompetenz, Vitalität und Gelassenheit  
in der zweiten Lebenshälfte.

Aus der medizinischen Website von Dr. med.  
Thomas Walser > [www.dr-walser.ch/anti\\_aging/](http://www.dr-walser.ch/anti_aging/)



# Der Kipppunkt: Der Fall aus dem Paradies der Unsterblichkeit

„Ich bin mit Mitte 50 aus dem Paradies der Unsterblichkeit gekippt. Ich habe immer gespielt, nichts wirklich ernst genommen, aber auf einmal war er da, der Moment, und ich merkte: Jetzt bin ich angeschossen...“  
– Ulrich Tukur

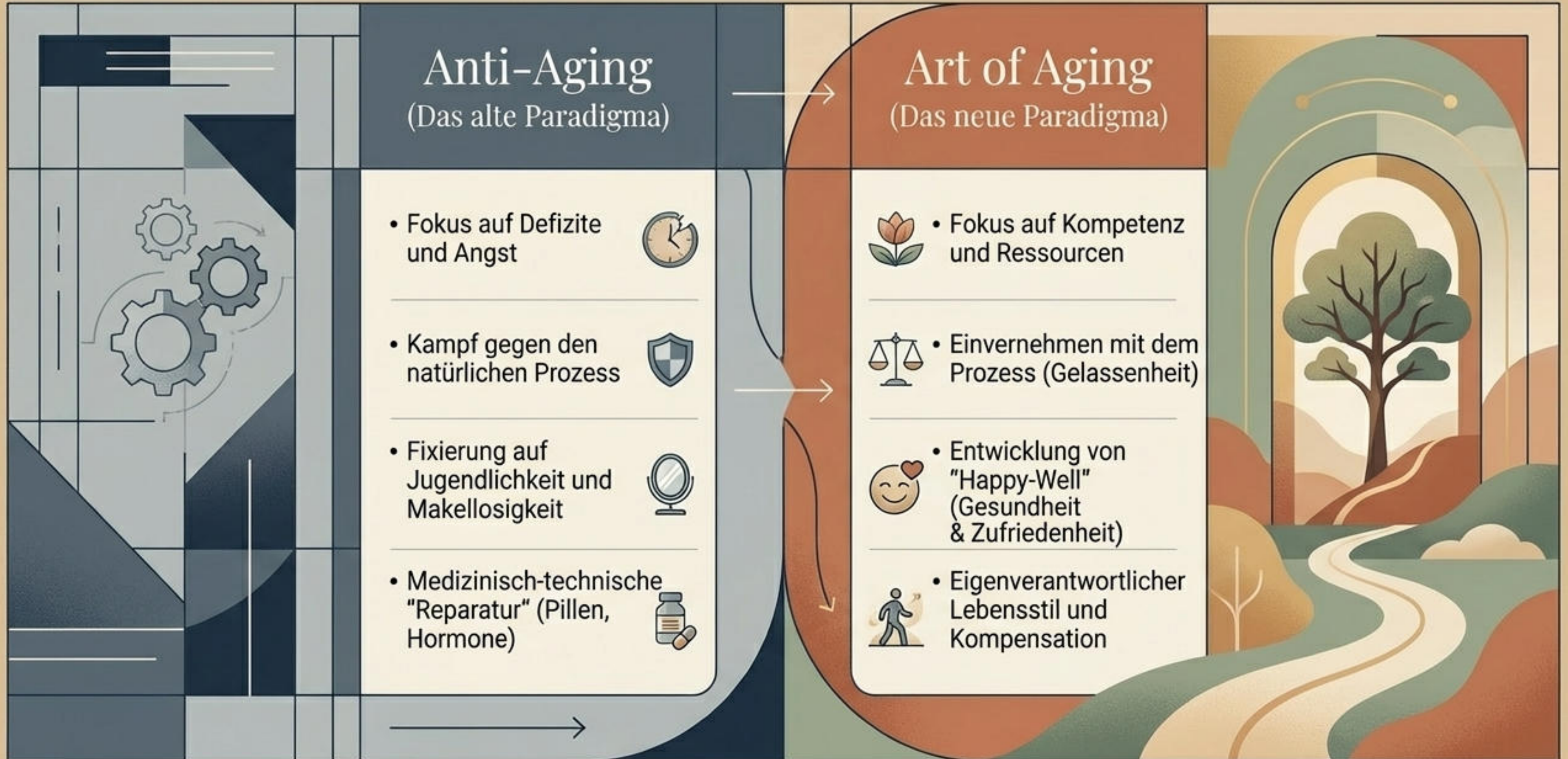


Jeder Mensch erlebt diesen Moment. Männer oft zwischen 30 und 40 beim ersten Haarausfall, Frauen oft früher bei äusserlichen Veränderungen. Spätestens mit den ersten Funktionseinbußen (Sehen, Hören) erkennen wir: Das Leben ist eine sehr endliche Veranstaltung.

Unsterblichkeit → Endlichkeit

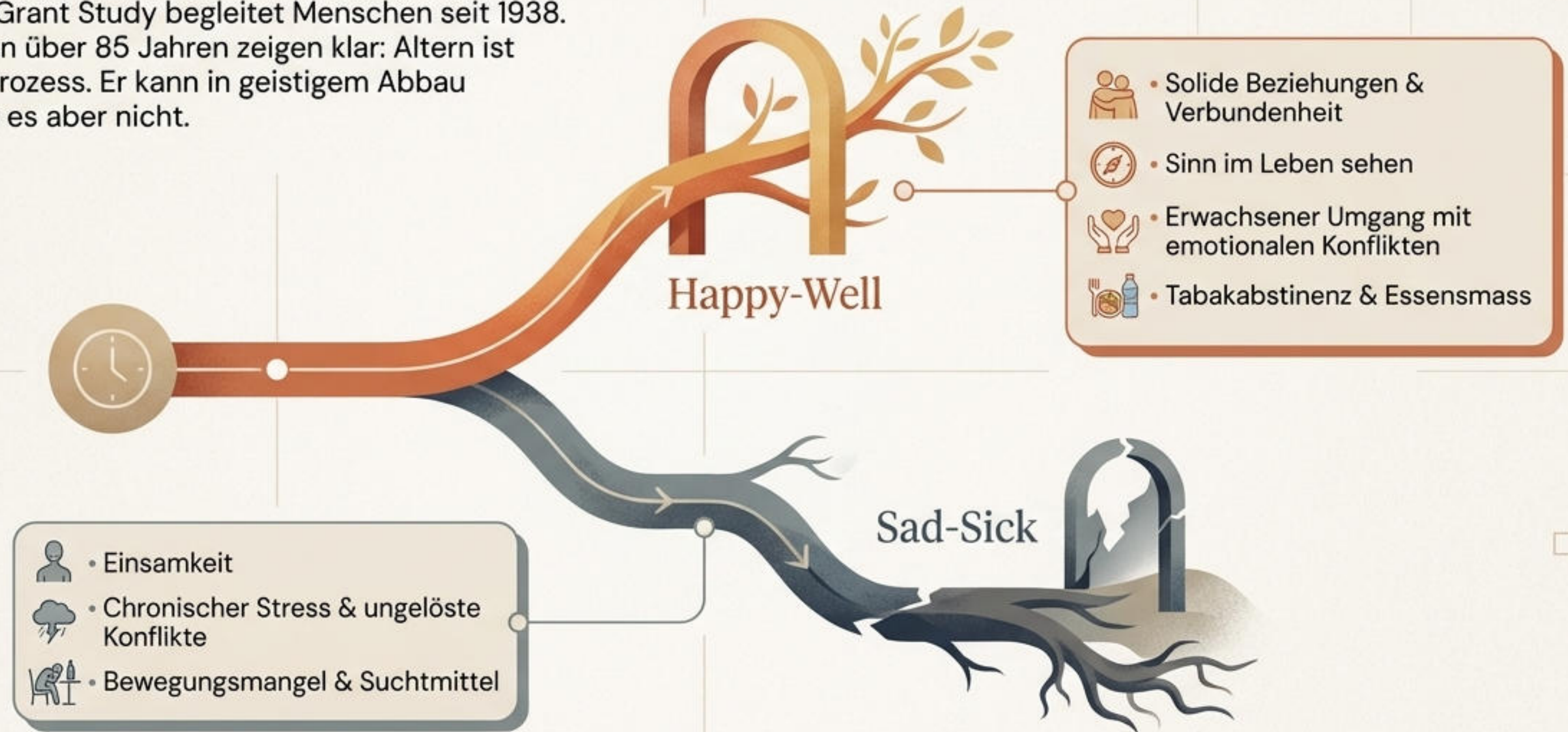
Ab diesem Punkt benötigen wir eine neue Strategie.

# Der Paradigmenwechsel: Kampf gegen die Natur vs. Lebenskunst



# Happy-Well vs. Sad-Sick: Was unterscheidet uns im Alter?

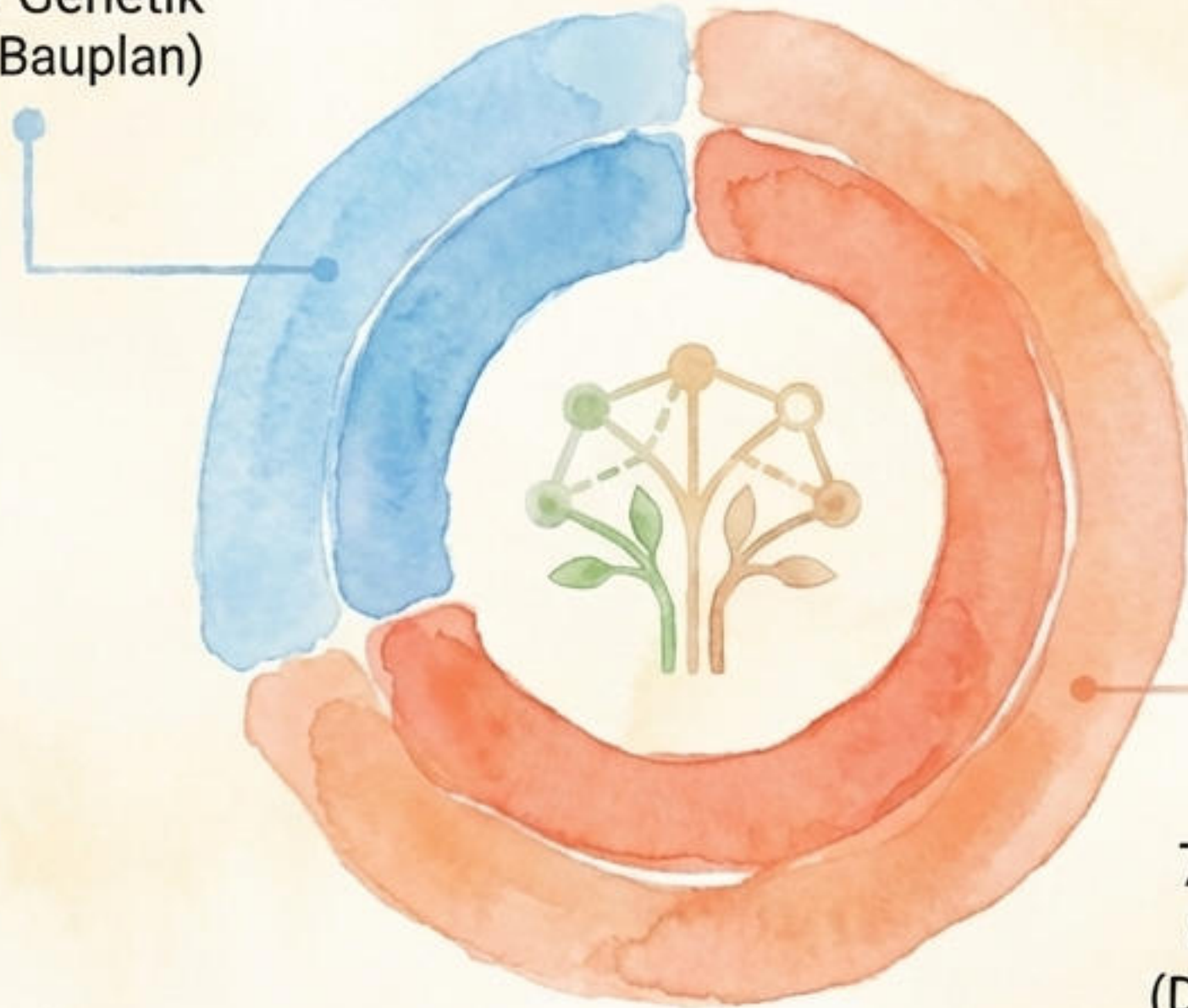
Die Harvard Grant Study begleitet Menschen seit 1938. Die Daten von über 85 Jahren zeigen klar: Altern ist ein offener Prozess. Er kann in geistigem Abbau enden, muss es aber nicht.



Altern ist kein unausweichlicher Verfall, sondern ein langer seelischer Reifungsprozess.

# Die Macht liegt bei Ihnen: Gene vs. Umwelt

30%: Genetik  
(Der Bauplan)



70%: Umwelt  
& Lebensstil  
(Die Ausführung)

## Key Insight Box

Studien an eineiigen Zwillingen beweisen: **Der genetische Einfluss auf die Lebenserwartung macht weniger als ein Drittel aus.** Niemand sollte sich deshalb einen ungesunden Lebensstil leisten.



Auch **familiäre Veranlagungen** (z.B. Gewicht der Kinder mit 10 Jahren, Rauchen der Mutter) prägen das Altern, aber das **tägliche persönliche Verhalten** bleibt der primäre Hebel.

# Die 5 Säulen der Langlebigkeit (Longevity)

+ 7.5 bis 11 Jahre krankheitsfreies Leben



**Ernährung:**  
Top 40% des  
Healthy Eating  
Index (Obst,  
Gemüse,  
Hülsenfrüchte,  
Nüsse).



**Verzicht:**  
Niemals  
rauchen.



**Bewegung:**  
Mindestens  
30 Minuten  
moderate  
körperliche  
Aktivität pro  
Tag.



**Mass halten:**  
Moderater  
Alkoholkonsum  
(Frauen:  
5-15g/Tag,  
Männer:  
5-30g/Tag).



**Körperbau:**  
Ein Body-Mass-  
Index (BMI)  
zwischen 18,5  
und 25 kg/m<sup>2</sup>.

**Eine 50-jährige Person, die alle 5 Faktoren lebt, gewinnt massive Lebenszeit  
frei von Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.**

# Das Altern verläuft nicht linear: Die molekularen Alterssprünge

## Kaffee



- Regelmäßiger Kaffeekonsum korreliert mit einer verringerten Sterblichkeit und einem geringeren Risiko für neurodegenerative Erkrankungen.

## Herz-Kreislauf

- Die Herzgesundheit ist entscheidend für ein langes Leben. Bewegung und Ernährung sind Schlüsselfaktoren.

## Muskelmasse

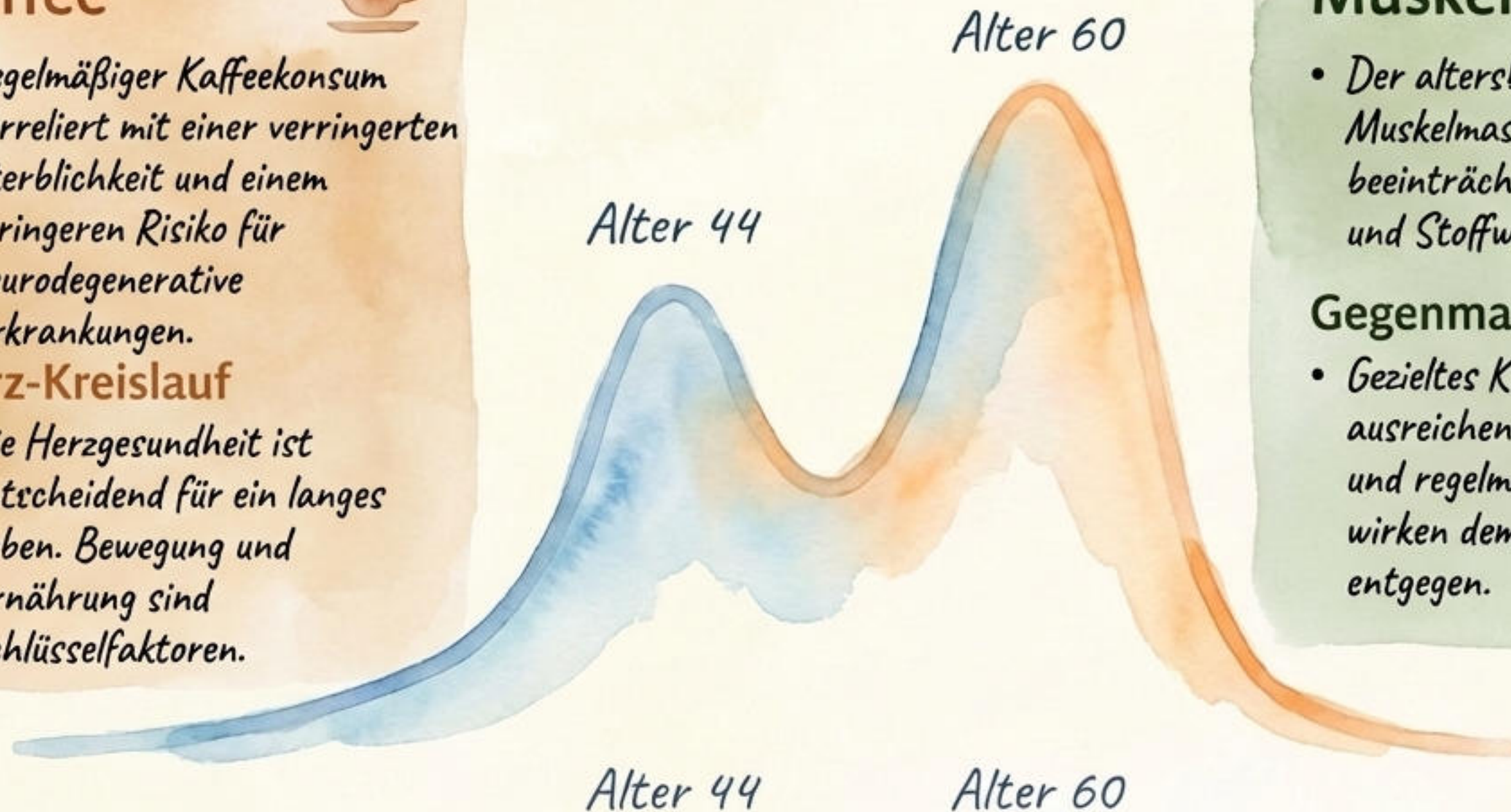


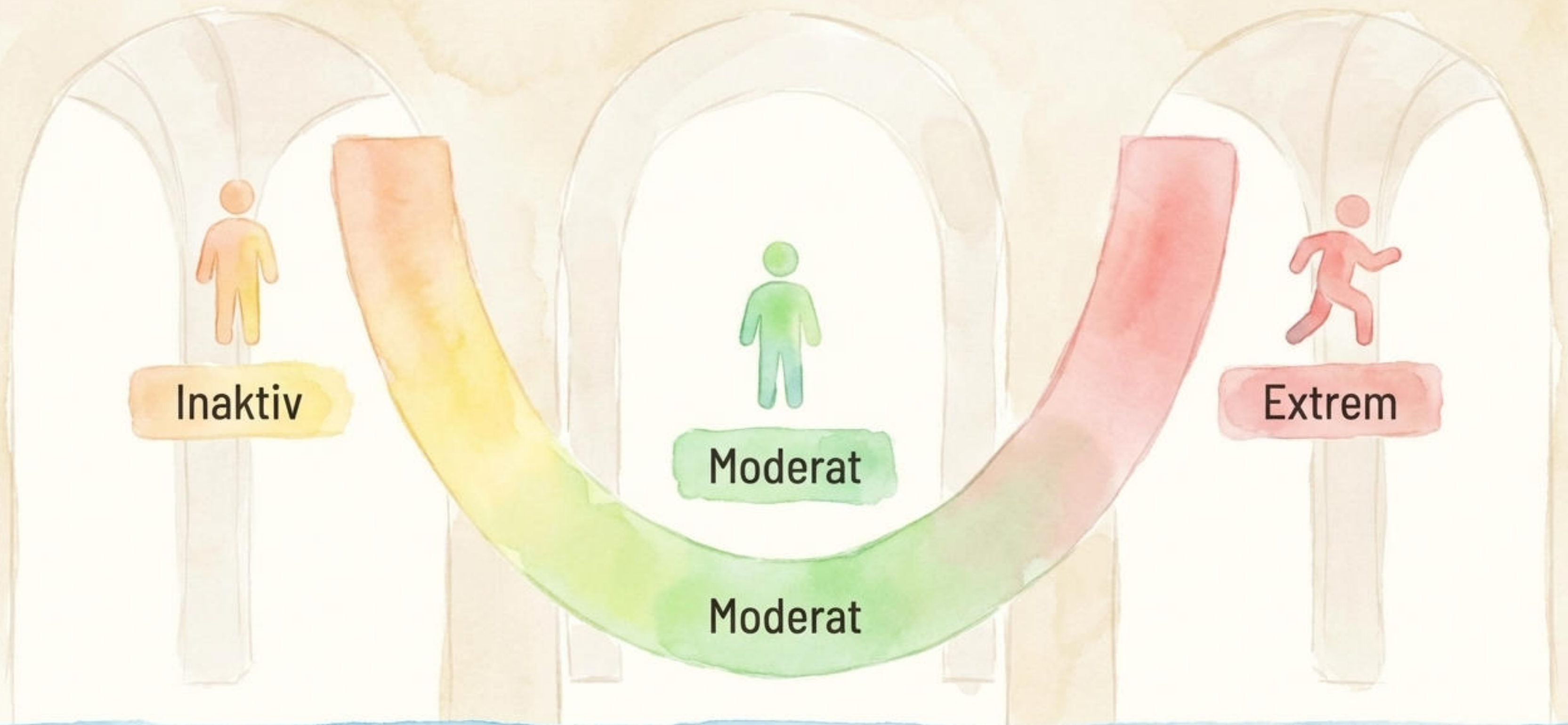
- Der altersbedingte Verlust an Muskelmasse (Sarkopenie) beeinträchtigt Kraft, Mobilität und Stoffwechsel.

## Gegenmassnahme



- Gezieltes Krafttraining, ausreichende Proteinzufuhr und regelmäßige Bewegung wirken dem Muskelabbau entgegen.

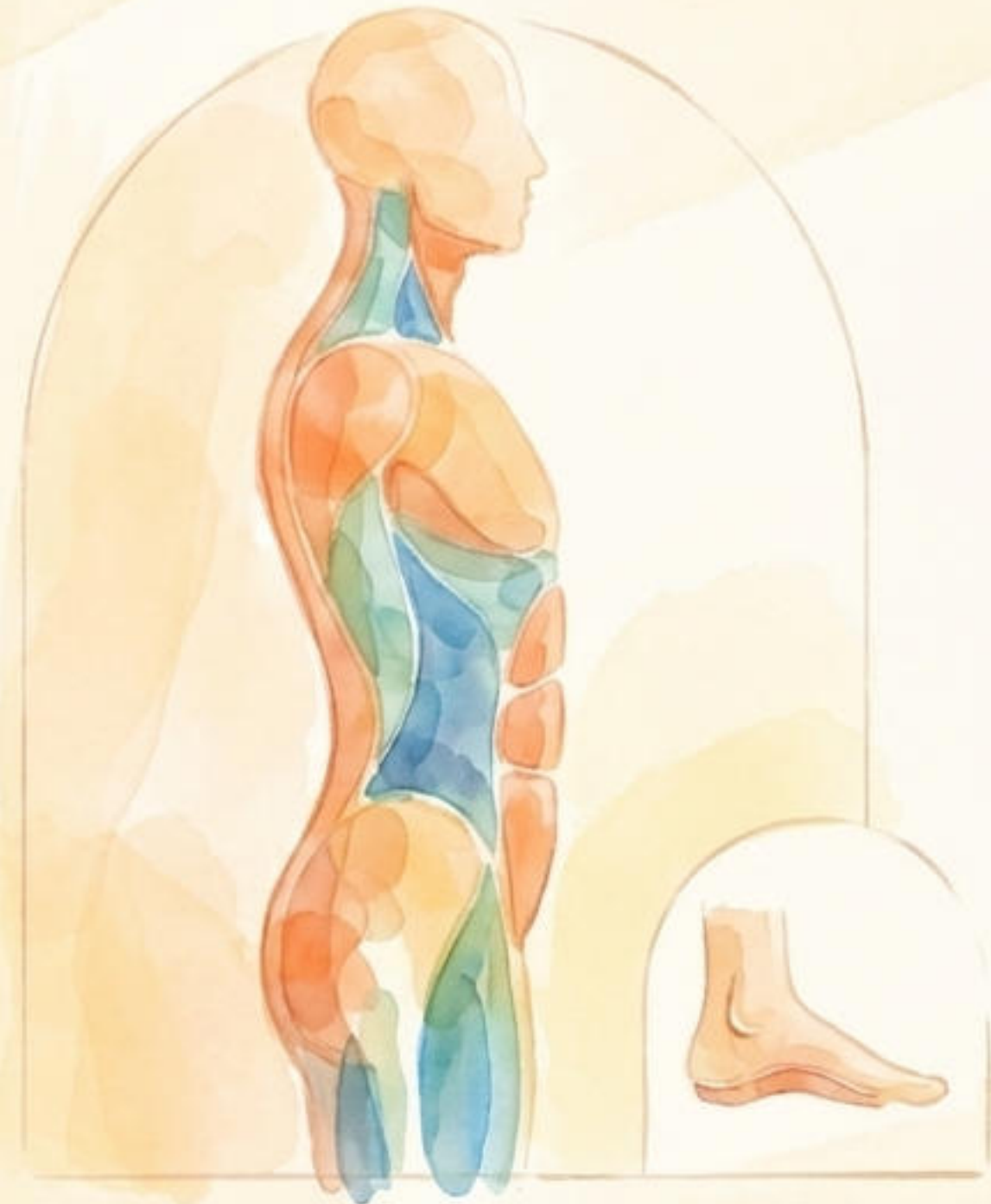




Ein täglicher Mix aus Spazieren, Treppensteigen und Gartenarbeit (ca. 2000 kcal/Woche) ist ideal. **Sportliche Extreme** verlängern das Leben nicht weiter.

# Strukturelle Elastizität: Den Körperraum offen halten

Älterwerden bedeutet strukturell oft Zusammenziehen, Verkürzung und Kompression (Rundrücken, Gelenkabnutzung). Die Gegenstrategie heisst Längenerhaltung.



## Die Wasser-Basis

2-2.5 Liter täglich spülen Harnsäurekristalle aus dem Sehnengleitgewebe und erhalten die Geschmeidigkeit.



## Barfussgehen

Der Fuss hat 30.000 Nervenendigungen. Keine Einlagen, keine Fersendämpfung – Reize erhalten die neurologische Vernetzung.

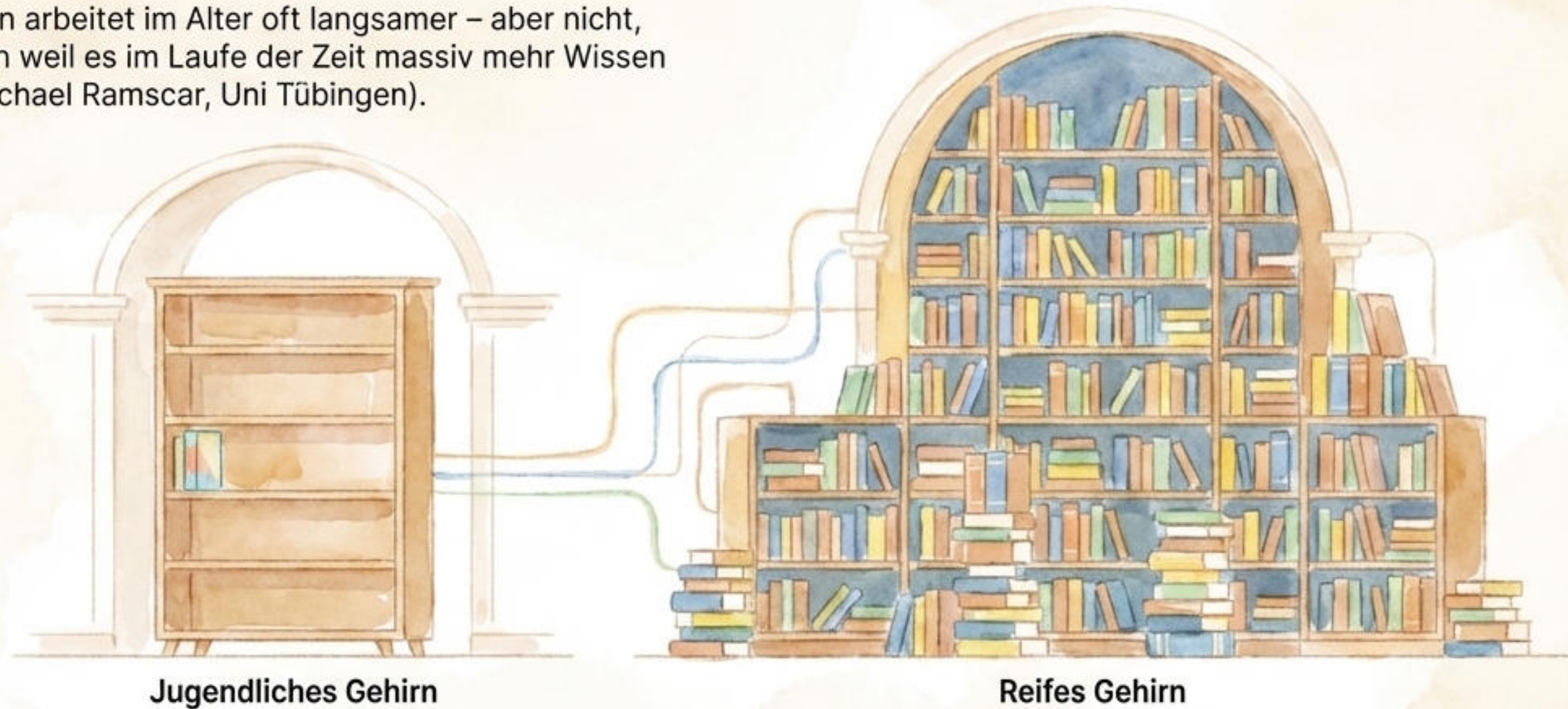


## Die Frontallinie

Eine verkürzte Frontallinie (Kinn zu Schambein) korreliert mit dem "Sad-Sick"-Zustand. Ziel ist eine katzenartige, entspannte Aufrichtung durch tiefe Rumpfstabilisatoren.

# Der Mythos vom geistigen Verfall: Die volle Bibliothek

Das menschliche Gehirn arbeitet im Alter oft langsamer – aber nicht, weil es abbaut, sondern weil es im Laufe der Zeit massiv mehr Wissen gespeichert hat (Dr. Michael Ramscar, Uni Tübingen).



**Wortschatz-Peak:** Menschen über 60 sind besonders wortgewandt und behalten neue Worte leichter.



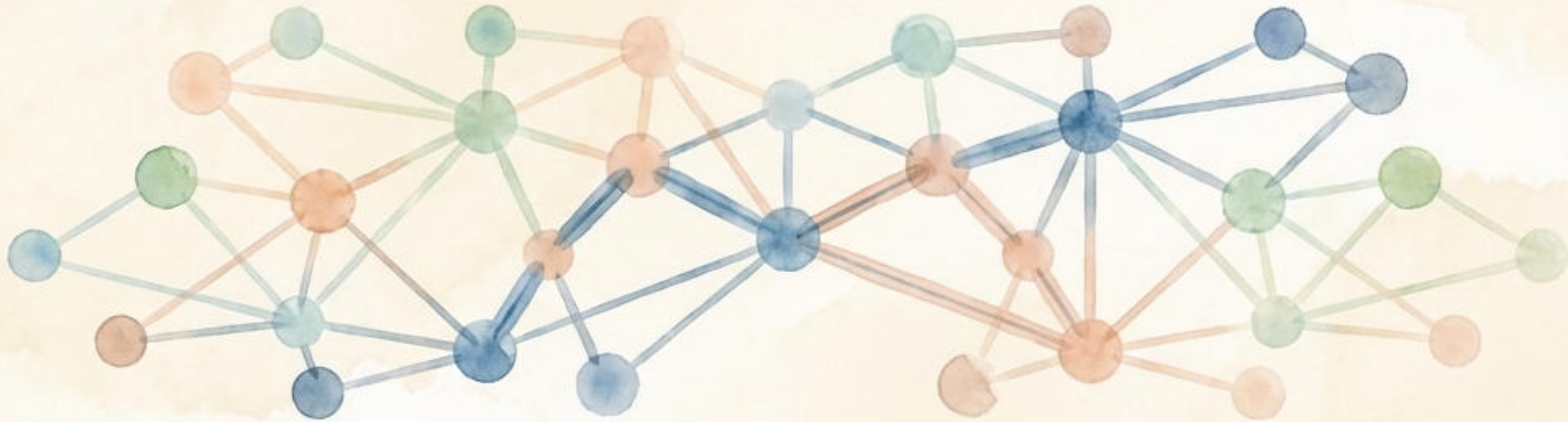
**Mustererkennung:** Jüngere merken sich unsinnige Fakten schneller. Ältere verknüpfen logische Zusammenhänge besser.



**Gedächtnis-Natur:** Ein Gedächtnis ist nie präzise. Jugendliche bemerken ihre Lücken nur nicht, während Ältere sich dafür verurteilen.

# Die essenzielle Funktion des Vergessens

Vergessen ist kein Defekt, sondern die „Werkseinstellung“ unseres Gehirns und eine Voraussetzung für höhere Intelligenz. Wir merken uns nur ca. 3% unserer Erlebnisse.



1



## Kategorisierung:

Um abstrakte Konzepte zu verstehen (z.B. "Hund"), müssen wir irrelevante Details einzelner Hunde vergessen.

2



## Psychologische Hygiene:

Erodierende Erinnerungen sind sozial nützlich. Ohne das Verblassen von Konflikt-Erinnerungen wäre Versöhnung unmöglich.

3

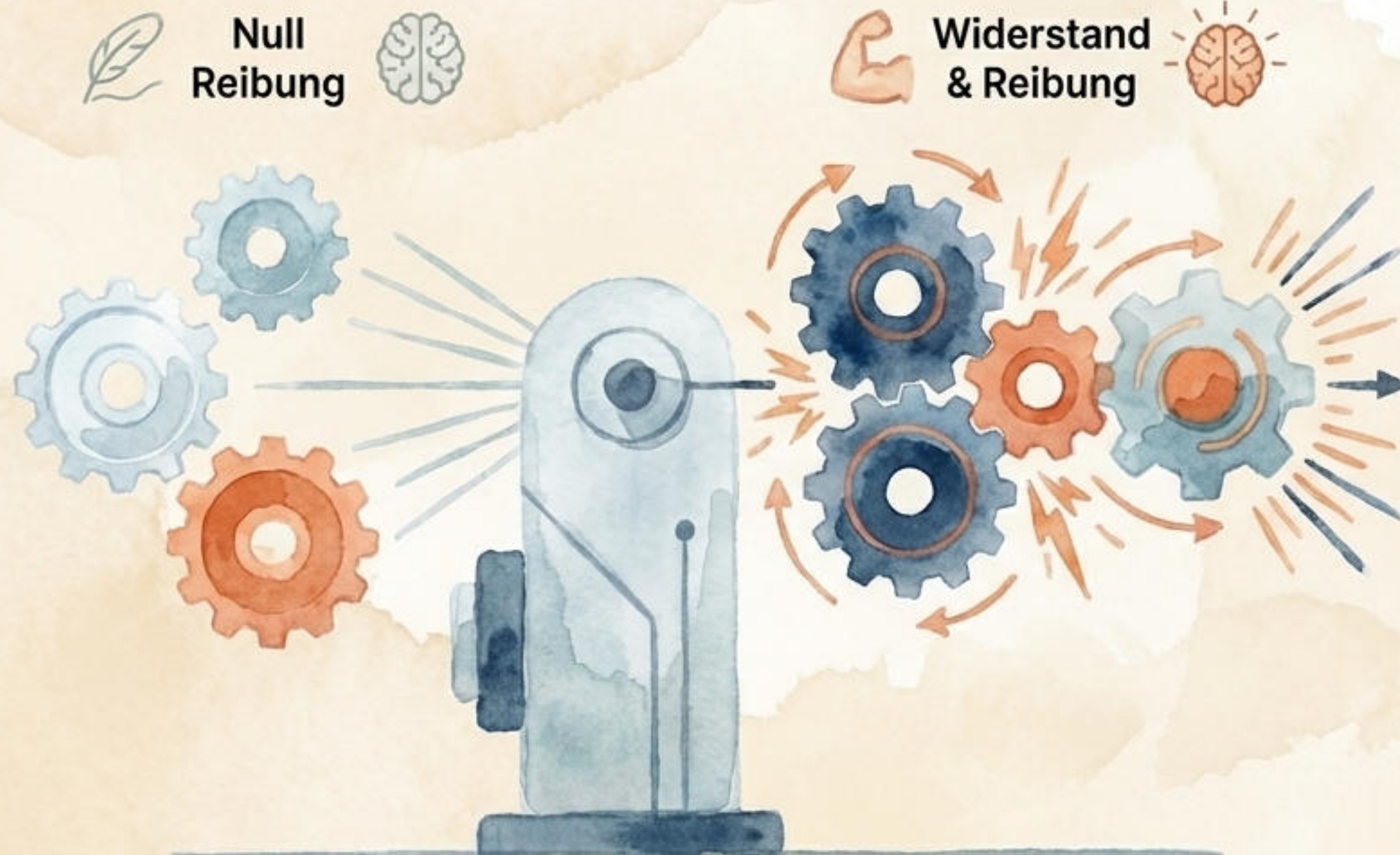


## Fokus-Ressource:

"Absent-mindedness" (z.B. Schlüssel verlegt) ist oft kein Hirnabbau, sondern ein Zeichen unserer modernen Aufmerksamkeitskrise (Bildschirm-Fokus unter 47 Sekunden).

# Keine „Rollatoren“ fürs Gehirn!

Das Hirn (und der Körper) erneuert sich durch Anregung, nicht durch Schonung.  
Neuroplastizität erfordert Hindernisse, Reibung und Neuartigkeit.



## Gleitsichtbrillen:

Eine zu frühe Brille ist ein "Rollator fürs Auge", der den Sehnerv verarmen lässt.



## Wanderstöcke:

Schwächen langfristig das eigene Gleichgewichtsorgan.



## Schwellenfreie Wohnungen:

Eine absolut hindernisfreie "altersgerechte" Wohnung lässt das Gehirn einschlafen. Stufen, neue Küchenordnungen und Ortswechsel zwingen das Hirn zum Wachsen.

# Das U-Tal der Zufriedenheit



## Die Zufriedenheit mit der Zufriedenheit

Während die allgemeine Lebenszufriedenheit eine U-Form aufweist, steigt die **emotionale Stabilität** kontinuierlich ab Geburt an. Je älter wir werden, desto weniger erschüttert uns gelegentliche Unzufriedenheit.

# Die Neurochemie des Alters: 3 Phasen des Glücks



## Phase A: Dopamin (Das Wollen)

- Jungendliches Glück. Aufbruch, Lernen, Ekstase.
- Motivation: Ständige Suche nach neuen, aufregenden Erlebnissen.

## Phase B: Adrenalin (Das Vermeiden)

- Mittleres Alter (40-50).
- Motivation: Leistungsbetontheit, Probleme meistern, Absicherung. Aktivierung des Angstzentrums (Amygdala).

## Phase C: Morphin (Das Sein)

- Das Alter.
- Der Körper produziert eigenes Morphin aus Dopamin/Adrenalin.
- Motivation: Tiefes Hochgefühl, Gelassenheit, Zufriedenheit im Moment. "Alles ist genau richtig."

# Das 50:50-Modell: Von der Akquisition zur Generativität

## Editorial Vitality Compass



**0-50 Jahre:  
Nehmen & Aufbauen**

Fokus auf das Erlangen von Ressourcen, Wissen und Sicherheit.

Alter 50



**50-100+ Jahre:  
Geben & Bewahren**

Weitergabe von Erfahrung, Werten und Vermächtnis. Alter 50



**Identität  
finden...**

**Geben ist  
seliger...**

Verschiebung des Fokus von materiellem Gewinn zu sinnerfühltem Beitrag

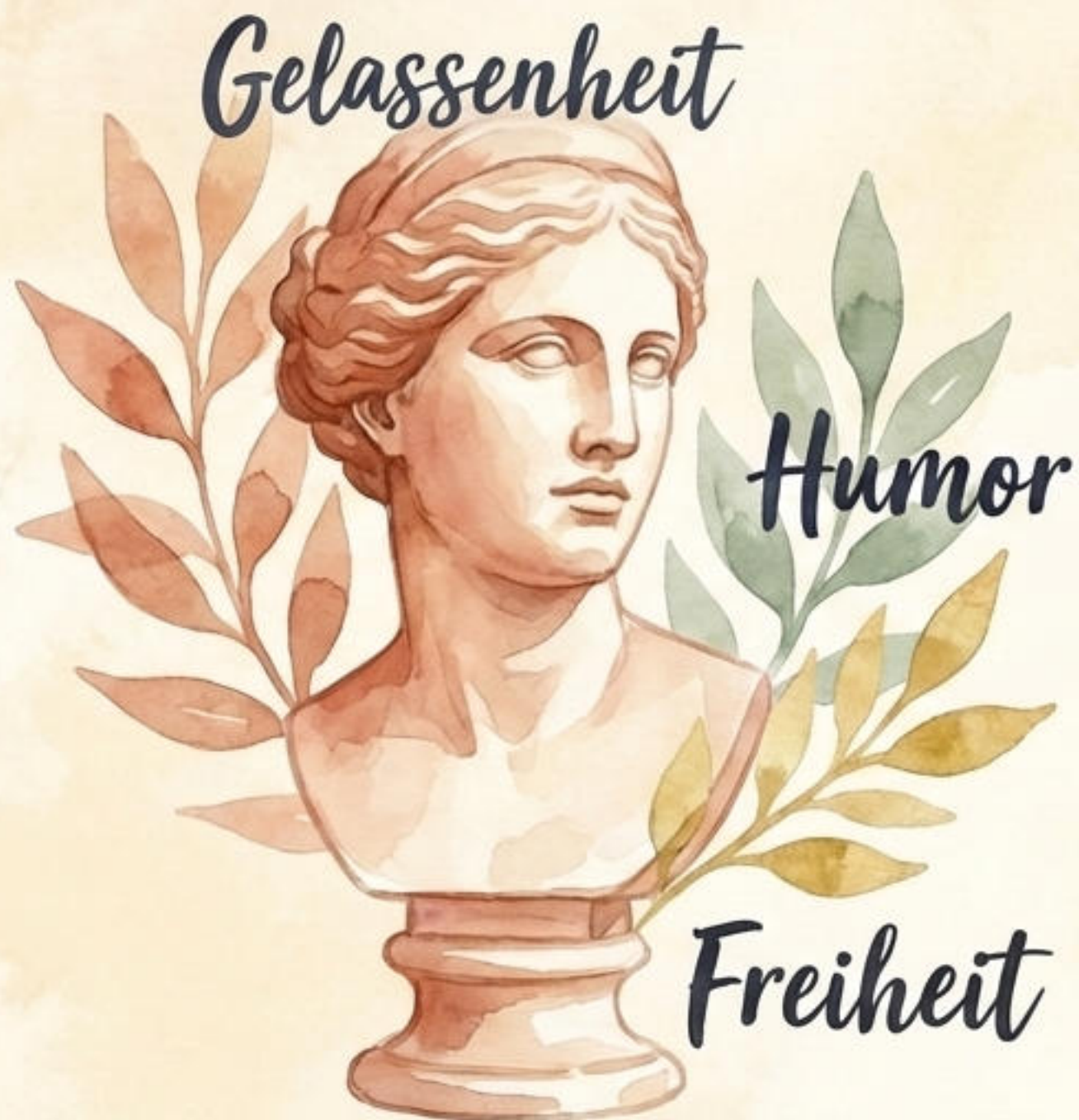


**Generativität:  
Das eigene...**

# GELASSENHEIT, HUMOR UND FREIHEIT

„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“

– Joachim Ringelnatz



Gelassenheit ist die Fähigkeit, äußere Umstände mit innerer Ruhe zu akzeptieren. Sie ist ein Zeichen von Stärke und Reife. Humor hilft uns, die Absurditäten des Lebens mit einem Lächeln zu betrachten und Distanz zu gewinnen. Freiheit bedeutet, bewusst Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Zusammen bilden sie die Grundlage für ein erfülltes und resilientes Leben.



## GLEICHMUT

Innere Ruhe bewahren und Herausforderungen annehmen.



## HUMOR

Das Leben mit Leichtigkeit und einem Augenzwinkern sehen.



## FREIHEIT

Selbstbestimmt handeln und eigene Wege gehen.

# Mythen der Langlebigkeit entlarvt

## Nahrungsergänzung & Hormone



**Mythos:** Pillen, Antioxidantien und Anti-Aging-Hormone verlängern das Leben.



**Realität:** Es ist eine Multimilliarden-Dollar-Industrie ohne Beweise am Menschen. Hormongaben können sogar Tumorwachstum fördern.

## Stressvermeidung



**Mythos:** Bloss keinen Stress, um alt zu werden!



**Realität:** Stress an sich schadet nicht. Erfolgreiche 'Arbeitstiere' leben oft lange, weil sie gewissenhaft und diszipliniert sind. Schädlich ist nur absolute Überforderung ohne Autonomie.

## Reichtum



**Mythos:** Viel Geld bringt Gesundheit und ein langes Leben.



**Realität:** Sobald Grundbedürfnisse gedeckt sind, macht Geld nicht glücklicher. Geistliche, Bauern und Sekretärinnen sind oft zufriedener als hochbezahlte Manager (Easterlin-Paradox).

# Die Blue Zones: Das Geheimnis der Hundertjährigen

## Die PURE-Ernährung:

Viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch. Wenig Fleisch und Zucker.



## Kurzfasten (Dinner Cancelling):

Kalorienreduktion und intermittierendes Fasten aktivieren uralte genetische Schutzprogramme der Zellen. "Iss seltener!"



## Ikigai (Sinn):

Ein klarer Grund, morgens aufzustehen. Der Sinn im Leben wächst in Zonen wie Okinawa mit dem Alter.



## Moai (Stamm):

Ein gemächlicher, gemeinschaftlicher Lebensstil. Niemals alleine speisen. Gemeinsames Gärtnern statt exzessivem Sport.



# Die ultimative Erkenntnis: Liebe und Verbindung

Wenn wir 85 Jahre Harvard-Forschung (Grant Study), die Blue Zones und die Epigenetik zusammenfassen, bleibt eine absolute Wahrheit.



Es ist weder Geld, noch Genetik, noch reine körperliche Fitness, was uns primär glücklich macht. **Das Wichtigste sind gute, warme Beziehungen.**

- Einsamkeit ist ein Dauerstress, fördert chronische Entzündungen und beschleunigt den biologischen Verfall (wie 15 Zigaretten am Tag).
- Die Anwesenheit eines geliebten Menschen lindert physischen Schmerz und beruhigt das Nervensystem.
- Ein gutes Netzwerk aus Freunden und Nachbarn ist die effektivste Altersvorsorge der Welt.

# Der Praxis-Check: Altern Sie gut? (Der 4-Punkte-Test)



## Aufstehen-Sitzen-Test

- **Aktion:** Vom Stehen auf den Boden setzen und wieder aufstehen.
- **Metrik:** 10-Punkte System (-1 Punkt für jede genutzte Hand/Knie).
- **Ziel:** Über 60 Jahre ist eine 8 ein sehr guter Wert.



## Gehgeschwindigkeit

- **Aktion:** Normales Gehtempo über 4 Meter messen.
- **Metrik:** Ziel ist mind. 1,2 Meter pro Sekunde.



## Griffkraft

- **Aktion:** 60 Sekunden mit Gewichten beidseitig gehen.
- **Metrik:** Z.B. Männer (65): 2x 20kg. Frauen (65): 2x 12.5kg.



## Einbeinstand

- **Aktion:** Auf einem Bein stehen (Augen offen oder zu).
- **Metrik:** Mindestens 10 Sekunden ohne absetzen.



**„Man muss lange leben, um ein Mensch zu werden.“  
— Antoine de Saint-Exupéry**

**Pflegen Sie  
Verbundenheit:**



Investieren Sie Zeit in Familie und Freunde. Gute Beziehungen sind der Schlüssel zu einem langen, erfüllten Leben.

**Erhalten Sie  
Reibung:**



Fordern Sie sich geistig und körperlich heraus. Neues Lernen und Herausforderungen halten jung.

**Üben Sie  
Gelassenheit:**



Finden Sie Ruhe durch Achtsamkeit oder Meditation. Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können.

**Geben Sie  
weiter:**



Teilen Sie Ihre Erfahrungen und Ihr Wissen. Anderen zu helfen gibt dem Leben Sinn und Freude.

*“The young become the old, and mysteries do unfold.”*