

# Zikadengrau

**Erhard Taverna**

Dr. med., Mitglied der Redaktion



Tithonos war ein sterblicher Prinz, den sich Eos, die Göttin der Morgenröte, zum Gatten und Vater zweier Söhne erkor. Auf ihre Bitte schenkte ihm Zeus die Unsterblichkeit. Eos hatte aber vergessen, ihren Wunsch mit dem nach ewiger Jugend zu verbinden. Der schöne Tithonos wurde grau, dann weiss und seine Haut vertrocknete. Als er nur noch eine faltige Hülle war, sperrte sie ihn, gemäss der Sage, in eine abgelegene Kammer. Eine andere Version besagt, dass ihn Eos in eine Zikade verwandelte, so dass er sie wenigstens mit seinem Zirpen erfreute und alljährlich seine alte Haut ablegte.

Das Publikum unter Calatravas Gewölbe im St. Gallischen Pfalz Keller ist auch mehr oder weniger zikadengrau. Das bis auf den letzten Stuhl besetzte Forum lauscht aufmerksam der geriatrischen Klinikdirektorin und Professorin aus Zürich. Sie verspricht keine Unsterblichkeit. Dafür lockt das Modell der Kompression. Die Phase der Morbidität soll sich, zumindest im dritten Lebensalter, dem der 60- bis 80-jährigen, bis auf einen kurzen Zeitraum vor dem natürlichen Tod beschränken. Ein behinderungsfreier Endspurt, wie ihn sich alle wünschen. Die gerontologische Aufbruchstimmung wird mit Resultaten der grössten europäischen Altersstudie untermalt. *Do-Health* hat während drei Jahren die Prävention chronischer Krankheiten ab dem 70. Altersjahr untersucht. Im Fokus waren Knochenbrüche, Stürze, Bluthochdruck, funktionaler und kognitiver Abbau und Arthroseschmerzen. *Do-Health* hat drei Strategien verfolgt: die Wirkung von Vitamin D3, Omega-3-Fettsäuren und ein Heimtrainingsprogramm. Vitamin D3 scheint ein wahres Lebenselixier zu sein. Das Wandern ist des Alters Lust. Vorbei die Zeit der *vieille dame indigne* im Film von René Allio, wo eine 72-jährige Witwe gegen alle Konventionen versties, weil sie ein selbstständiges Leben wagte, ins Kino ging und Auto fuhr. Die Studie typisiert vier Alterskategorien, die vier verschiedene Lebensstile vertreten. Da gibt es die rebellische, dynamische Jungalte, den konservativen Bewahrer, den Techniker, der auf alle Hilfsmittel setzt und den Flexiblen, für den der Sinn des Lebens darin besteht, die Regeln zu ändern. Die einen wollen das Erbe bewahren und höchstens auf dem Rigi spazieren gehen, andere sammeln Flugmeilen und Kreuzfahrten, und wieder andere setzen voll auf Elektronik. Vier Alterskarika-

turen auf Grund der Umfragen, interessante Käuferprofile für unsere Konsumgüterindustrie. Ganz ohne Kostenhinweis geht es nicht. Sieben zusätzliche, behinderungsfreie Jahre dank Prävention, halbieren die Gesundheitskosten chronischer Altersgebresten. Fit bis vor Toresschluss, lautet die Devise. Sozialer Status und Bildung fallen, zumindest in der Schweiz, angeblich nicht ins Gewicht. Ein Blick in die Runde zeigt, dass hier, an einem Montagmorgen, keine Sozialhilfeempfänger sitzen. Die Fragerunde gerät zur Sprechstunde: Was soll ich essen, Lachs oder Makrelen, gibt es auch zu viel davon? Man muss nur wollen, wie es die gängigen Rekorde der Marathonläufer beweisen. Zur Altersklassenlaufelite gehören vor allen die Opas bis über 80. Frauen scheinen auf solche Rekorde weniger Wert zu legen, vielleicht weil sie im Durchschnitt immer noch einige Jährchen länger leben und lieber eine Volkshochschule besuchen.

## Fit bis vor Toresschluss, lautet die Devise.

Die Altersforschung ist demografisch bedingt im Aufwind. Das historisch einmalige Experiment zunehmend verformter Alterspyramiden ist biologisch, medizinisch und sozial eine riesige Herausforderung. Man ist so alt, wie man sich fühlt. Gemäss Studie schätzen sich Männer um einiges jünger ein als Frauen. Eine Selbsteinschätzung, die im Alltag oft bestätigt wird, wenn Senioren sich mit Mountainbikes publikumswirksam als tolle Hechte präsentieren. Frauen sind realistischer. Nach dem Vortrag diskutiert eine kleine Gruppe dezent-elegant gekleideter Damen vor der nächsten Apotheke. Einige stecken ein kleines Fläschchen Vitamin D in ihre Handtasche.

Der arme Tithonos hat einen hohen Preis bezahlt. Alt geworden, wurde er einfach weggesperrt. Da haben wir es doch etwas besser. Nur für das vierte Lebensalter, ab 80, bleiben die Aussichten weniger rosig. Zwar hat der Gerontologe Walford schon in den 1980ern in den USA nachgewiesen, dass Fasten die Lebenszeit seiner Labormäuse um 30% verlängert. Doch schon bei den Affen ist die Datenlage kontrovers. Mit oder ohne Fastenpause, einmal ist Endstation. Paul B. Baltes (1939–2006), weltweit führender Altersforscher, sprach über die Zukunft des Alterns von der «Hoffnung mit Trauerflor». Und das ist auch gut so.

erhard.taverna[at]saez.ch