

Mara Anders

Wie du frech, wild und  
wunderbar jung bleibst

**Mara Anders**

**Wie du frech, wild und  
wunderbar jung bleibst**

**beim Älterwerden**

**Edition Forsbach**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

## **Edition Forsbach**

*Bücher mit Herz*

© Edition Forsbach, Bamberg 2023

[www.edition-forsbach.de](http://www.edition-forsbach.de)

Coverbild, Autorenbild: © Irmgard Brand

Abbildungen: S.15 Pixaby; S. 19 Pexels; S. 42 Pexels; S. 48 Julia Sakelli, Pexels; S. 60 Anna Shvets, Pexels; S. 73 Pexels; S. 78 Pexels; S. 87 Chogniti Khongchum, Pexels; S. 92 Pexels; S. 129 Pixaby; S. 130 Lazy Photography, Pexels; S. 148 Anna Shvets, Pexels; S. 161 Mikhail Nilov, Pexels.

Bei Fotos ohne Namen war entweder keine Angabe oder eine in einer anderen Schrift als der lateinischen, die wir verwenden.

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-200-0 (Print)

ISBN 978-3-95904-201-7 (E-Book)

## **Widmung**

*Für alle, die sich von Happy-Aging anstecken lassen,  
weil das Leben zu kurz ist, um gegen sich selbst zu kämpfen.*

# Inhalt

<b>WARUM DIESES BUCH?</b>	<b>9</b>	<b>Auch Muskeln mögen Abwechslung</b>	<b>78</b>
Und dann noch mit diesem Titel ...		Stur immer dasselbe Sportprogramm?	
<b>DREI GESCHENKE DER WISSENSCHAFT</b>	<b>15</b>	<b>Lebensmittel für die Lebensmitte</b>	<b>84</b>
... die leider niemand auspackt		So platt wie wahr – du bist was du isst	
Das erste Geschenk: im Kopf elastisch bleiben	16	<b>Hast du noch alle Tassen im Schrank?</b>	<b>92</b>
Das zweite Geschenk: Die Gene sind schuld	20	Möglichst auch noch Teller und Besteck?	
Das dritte Geschenk: Du lebst so, wie du denkst	24	<b>Irrtümer über Selbstliebe</b>	<b>97</b>
		Muss das sein?	
<b>DIE REGELN IN FRAGE STELLEN</b>	<b>33</b>	<b>Angst vor Einsamkeit</b>	<b>107</b>
Was die Gesellschaft uns einflüstert		Ein schlechter Ratgeber	
<b>Alter ist nur eine Zahl</b>	<b>42</b>	<b>Vom Leben mit Einschränkungen</b>	<b>111</b>
Wenn es nur so einfach wäre ...		Schwieriges Kapitel mit überraschenden Wendungen	
<b>Der Blick zurück mit rosaroter Brille</b>	<b>48</b>	<b>Alt sind nur die anderen</b>	<b>117</b>
Warum früher alles besser war		Die Endlichkeit im Nacken	
<b>Was heißt hier schon normal?</b>	<b>53</b>	<b>Anti-Aging – Warum eigentlich?</b>	<b>123</b>
Nicht jeder Durchschnitt gilt für auch für dich		Ich liebe Happy-Aging	
<b>Bist du sichtbar oder unsichtbar?</b>	<b>60</b>	<b>DIE WEICHEN STELLEN</b>	<b>129</b>
Die leidige Frage: Bin ich noch attraktiv?		Du musst wissen, wo du hinwillst	
<b>Wechsel auf allen Ebenen</b>	<b>67</b>	<b>Den Glücksmuskel stärken</b>	<b>130</b>
Was Hitze so alles verbrennen kann		Auch Glück braucht Übung	
		<b>Chef im eigenen Kopf</b>	<b>142</b>
		Ein paar Hinweise, um genau das zu werden	

<b>Der innere Schweinehund</b> ... und wie wir ihn überlisten	<b>148</b>
<b>Einfach so dankbar sein?</b> Was, wenn du keinen Grund dafür siehst?	<b>156</b>
<b>KONKRETE STELLSCHRAUBEN</b> Jetzt sind wir nur noch pragmatisch unterwegs	<b>161</b>
<b>Die Energie ankurbeln</b> Konserviert oder frech und wild	<b>162</b>
<b>Hellwach und bester Laune in den Tag</b> Morgenrituale und Energie	<b>168</b>
<b>Manifestieren für Anfänger</b> Schwerer und leichter, als du denkst	<b>172</b>
<b>Zusammenfassung auf Japanisch</b> Das, wofür es sich zu leben lohnt	<b>180</b>
<b>EPILOG: WAS SICH BEI MIR VERÄNDERT HAT</b> Das einzig Sichere ist der Wandel	<b>187</b>
<b>Nachwort</b>	<b>190</b>
<b>Einige Bücher, die mich inspiriert haben</b>	<b>192</b>
<b>Zur Autorin</b>	<b>194</b>

## WARUM DIESES BUCH?

### Und dann noch mit diesem Titel ...

Du musst nicht frech und wild werden, um wunderbar zu sein. Aber eine große Portion von diesen beiden Eigenschaften hilft enorm, damit auch dein Alter erfüllend, bewegt und – ja – magisch werden kann. Denn gut altern ist eine Frage der Energie – nicht der Konservierung. Es ist noch so viel möglich, wenn du die richtige Entscheidung für dich und dein Leben triffst. Wenn du bereit bist, dich auf eine neue Reise mit vielversprechendem, aber noch unbekanntem Ziel aufzumachen. Wenn du – wie ich – mit fast 80 Jahren sagen willst: JETZT ist beste Zeit meines Lebens. Oder zumindest eine der besten. Wenn du dein Leben lebenssatt auskosten willst und nicht lebensmüde.

Denn die Uhr tickt unaufhaltsam. Vielleicht hörst du sie zum ersten Mal. Vielleicht hast du sie früher schon gehört. Nur – jetzt tickt sie lauter. Du weißt von Kindheit an, dass keiner von uns ewig lebt. Aber jetzt wird dir mit äußerster Klarheit bewusst, dass auch dein Leben endlich ist. Dass das Alter auf dich zukommt. Zum Beispiel stellst du fest, dass du anfängst, jede neue Falte zu zählen. Dass du dich zunehmend beim Jammern ertappst. Dass dich jedes Zwicken und Zwacken in leichte Panik versetzt. Dass du dich automatisch mit Gleichaltrigen vergleichst. Oder aber mit Jüngeren mithalten willst. Egal, wie viel Anstrengung dich das kostet.

Oder aber, dass du immer öfter zur Apothekenzeitschrift greifst und alle Hinweise aufmerksam liest. Dass dir allmählich bewusst wird, dass du dich schon viel zu lange zu jugendlich anziehst. Auch das Gegenteil ist möglich. Dass du zunehmend auf unauf-

fällige, zurückhaltende Farben setzt. Nichts dagegen, wenn es wirklich zu dir passt. Sehr viel dagegen, wenn es aus einer Art Resignation geschieht. Weil du es dir nicht mehr wert bist.

Dazu kommt noch die Vielzahl an mehr oder weniger aufwendigen Ratschlägen. Du sollst nur noch grünen Tee trinken, vegetarisch essen, Zusatzstoffe einnehmen – auf keinen Fall Zusatzstoffe einnehmen. Yoga – nein, doch lieber Fitnessstudio. Wenn du zunehmend diese und ähnliche Tipps interessiert liest, dann hast auch du angefangen, über Veränderungen nachzudenken. Du merkst, dass es nicht mehr ganz so weitergeht, wie bisher. Wie gesagt, höchste Zeit, die richtigen Weichen zu stellen.

Glaub mir, ich habe alle diese Symptome – und noch mehr – an mir entdeckt im Laufe der Jahre. Bis mir irgendwann mit erschreckender Deutlichkeit eines klar wurde:

Die Jahre zwischen 30 und 60 sind genauso lang wie die zwischen 60 und 90. Du weißt genau wie ich, dass unsere Lebenserwartung eher steigt als sinkt. 90 Jahre alt zu werden ist keineswegs unrealistisch. Wollen wir es uns wirklich 30 Jahre lang nichts mehr wert sein? Also, genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um ein paar Weichen zu stellen, ein paar Schrauben zu drehen.

*Wir werden alle immer älter, also höchste Zeit, die richtigen Weichen zu stellen.*

Bist du bereit für eine spannende Reise zu neuen Möglichkeiten und Träumen? Dann ist dieses Buch genau richtig für dich. Sei willkommen in meiner Welt. Du wirst so einiges neu entdecken. Mag sein, dass du dich manchmal anschnallen musst, dir die Haare zu Berge stehen, du zweifelst. Aber halte durch. Du wirst gestärkt in die nächsten Jahre und Jahrzehnte gehen und dich des

Lebens freuen, egal wie alt du gerade bist. 50, 60 oder 70. Ich habe erst mit 70 Jahren angefangen, mich bewusst auf den Weg zu machen. Und wie das Leben so ist, die Herausforderungen hören nicht auf.

Also, welche Weichen sollst und willst du stellen? Das Angebot an Kursen, Tipps und Tricks ist unendlich. Angefangen von Augenübungen (oder doch lieber Sehübungen), weil die Augen nachlassen. Dann hörst du vielleicht nicht mehr ganz so optimal. Stellt sich also die Frage: Hörgeräte – keine Hörgeräte, lieber besser zuhören? Lässt das Gedächtnis nach? Auch da gibt es spezifische Trainings. Oder doch lieber Entspannungsübungen? Dazu kommen noch Psychobücher, wissenschaftliche Untersuchungen, die uns schaudern lassen, ärztliche Empfehlungen und so weiter und so fort. Und für einige Themen gibt es dann noch eine riesige Bandbreite an Methoden. Jede verspricht den ultimativen Erfolg, um beim Älterwerden jung zu bleiben. Wie sollst du dich da zurechtfinden?

Keine Sorge. In diesem Buch geht es nicht um die einzig richtige Methode, es geht noch nicht mal um Gesundheits- oder Fitnesstipps. Oder nur am Rande. Du wirst hier keine Ratschläge (auch das sind Schläge) um die Ohren bekommen. Und keine To-do-Listen zum Abhaken. Eher eine Palette von Hinweisen, aus denen du das Passende aussuchen kannst. Ich möchte mit dir einen etwas anderen Weg gehen, der dennoch effektiv ist.

Die zentrale Frage ist, warum und wie du heute Wörter wie „Alter“ und „frech, wild und wunderbar“ (danke Astrid Lindgren) zusammenbringen kannst. Denn bis vor kurzem war das noch nicht einmal denkbar. Da war Alter fast zwangsläufig mit nachlassender Energie, zunehmenden Zipperlein und herunterhängenden Mundwinkeln verbunden. Ehrlich gesagt ist es das bis heute für den größten Teil der Menschheit. Nicht umsonst greifen Jugendliche zum Stock, wenn sie „Alter“ darstellen sollen.

Und der Teil „frech, wild und wunderbar“ wird ausschließlich jungen Leuten zugesprochen.

Aber das ändert sich jetzt. Und du kannst ein aktiver Teil dieser Veränderung werden. Warum ich da so sicher bin? Weil ich seit 28 Jahren über 50 bin und genau weiß, wovon ich rede.

### *Mit fast 80 auf dem Tisch tanzen – geht ´s noch?*

Richtig gelesen. Ich bin jetzt 78 Jahre alt, habe also die 80 fest im Blick. Und das schreckt mich kein bisschen. Im Gegenteil. Ich freue mich, dass ich bei Bedarf auf den Tisch klettern, einen Abend lang tanzen und mit Jüngeren beim Wandern mithalten kann. Wie du dir denken kannst, war das nicht immer so.

Im Gegenteil. Mein Bild zwischen 50 und 60? Müde, erschöpft, Wechseljahre, mein Sohn mitten in der Pubertät. Eine hoch explosive Mischung. Dazu Trennung. Ich hatte das Gefühl, ich bin nicht 55, ich bin mindestens 70 Jahre alt, Kind geht bald aus dem Haus, ich bleibe alleine zurück. Attraktiv bin ich auch nicht mehr. Und im Beruf bleibt es im besten Fall, wie es ist. Die Depression war so vorprogrammiert. Dazu kam, dass meine Eltern beide innerhalb von 14 Tagen zum Pflegefall wurden. Kein Wunder, dass ich mich nur noch so durch die Tage geschleppt habe.

Das ging ein paar Jahre so, aber irgendwann wollte ich mich nicht mehr damit abfinden. Ich wollte wieder Kontakte, neue Leute kennenlernen. Vielleicht sogar einen neuen Partner?

Mein erster Schritt war, mich der einen oder anderen Gruppe anzuschließen. Das lief eine Zeit lang ganz gut. Vor allem deshalb, weil ich mich – nach alter Gewohnheit – angepasst habe.

Ich wollte mein Leben lang unbedingt irgendwo dazu gehören. So auch in dieser Situation.

Aber dann gab es einen Abend in einer Frauengruppe, der für mich eine totale Wende gebracht hat. Den ganzen Abend wurde gejammert über Krankheiten. Als wäre es zwangsläufig, dass wir alle dement werden, Alzheimer bekommen, neue Hüften und krumme Rücken. Und dass die Männer in jedem Fall von Schlaganfall, Herzproblemen, Prostatakrebs befallen werden.

Wohnen in der Zukunft sah nur noch Pflegeheim vor. Eine finstere Aussicht, vor allem, wenn das Geld nicht reicht, die Rente überschaubar ist. Diese Themen abgehakt, ging es mit den Zipperlein am eigenen Körper weiter. Ich will das jetzt nicht weiter vertiefen.

Gegen Ende des Abends bin ich explodiert. Innerlich und äußerlich. Für die anderen war das verständlicherweise wenig angenehm, zumal ich so richtig losgelegt habe. Eigentlich habe ich mich selbst nicht wiedererkannt.

Verständlich, dass hiermit das Ende der Gruppe für mich gekommen war. Weder die anderen noch ich hatten uns mehr viel zu sagen. Aber mir wurde dadurch bewusst, dass ich es endlich einmal gut fand, nicht dazuzugehören.

Mein stärkster innerer Gedanke war: Ich will nicht so enden! Ich will lieber eine verrückte Alte werden. Das war das einzige Gegenbild, das mir dazu in den Sinn kam.

Eine verrückte Alte bin ich nicht geworden. Aber mein Leben heute übertrifft alle meine Erwartungen: Ich bin gesünder, vitaler, sehe besser aus, habe positivere Freunde (alle jünger), bin Pflegemama meiner 7-jährigen Enkelin und seit fast 20 Jahren glücklich wieder verheiratet.

Und wenn mich meine Freunde nicht immer mal wieder fragen würden „Wie machst du das eigentlich?“, wäre ich auch nicht auf die Idee gekommen, Buch und Coaching zum Thema zu entwickeln. Aber hier sind wir nun. Du hast dieses Buch gekauft, weil du dich auch auf den Weg machen willst. Und ich bin glücklich, dir alles an die Hand zu geben, was mir geholfen hat und dich unterstützen kann.

Fangen wir an.

## DREI GESCHENKE DER WISSENSCHAFT

... die leider niemand auspackt



Natürlich ist das ein bisschen übertrieben. Irgendjemand muss sie ja ausgepackt haben, sonst könnte ich nicht darüber berichten. Und es gibt mit Sicherheit noch sehr viel mehr Geschenke, die uns helfen, frech, wild und wunderbar älter zu werden.

Aber ich konzentriere mich hier mal auf die in meinen Augen wichtigsten. Weil – die sind auch noch nicht so besonders bekannt. Diese Geschenke kommen aus drei wissenschaftlichen Disziplinen, sind teilweise ganz neu und teilweise schon ein wenig älter. Aber alle drei sind sehr hilfreich.



Denn was nützt dir meine Behauptung, dass die besten Jahre noch vor dir liegen können, wenn du nicht glauben kannst, dass das möglich ist? Was nützt es, wenn ich dir versichere, es funktioniert, du aber Zweifel im Hinterkopf hast. Du denkst: „Jaaa, bei dir vielleicht, bei mir nicht.“

Wissenschaftliche Untersuchungen haben da hohe Überzeugungskraft, denn sie basieren auf Studien, die mit vielen Menschen und über Jahre durchgeführt wurden. Und was so viele Menschen können, kannst du auch. Dann musst du mir nicht einfach nur glauben.

### **Das erste Geschenk: im Kopf elastisch bleiben**

Kennst du diese Sprüche? Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr. Altern ist nichts für Feiglinge. Oder aber: Alt werden ist gar nicht so schlimm, wenn man die Alternative bedenkt. Daraus folgt dann öfters: Wer alt ist, ist einsam. Alte braucht man nicht. Im Alter ist flirten peinlich. Besonders beliebt bei älteren Menschen: Ein Unglück kommt selten allein, einen alten Baum verpflanzt man nicht und so weiter und so fort.

Ich höre hier direkt auf, denn allein vom Aufschreiben könnte ich deprimiert werden. Aber genau das wollen wir ja nicht. Du weißt ja ohnehin, was ich meine. Ein Gang durch die Stadt, und dir begegnen vielfältige Illustrationen der Glaubenssätze über das Alter. Doch, einen noch: Wenn jemand Älteres etwas vergisst, wird vorschnell kommentiert: Jaja, die Verkalkung schreitet fort. Oder aber: Leise rieselt der Kalk.

Und genau da hat die Hirnforschung angesetzt und herausgefunden, dass dieser Glaubenssatz nicht stimmt. Das sind doch gute Nachrichten – oder?

Es gibt sehr viele Studien zum Thema, aber eine möchte ich doch genauer beschreiben, damit du siehst, was ich meine. Der Neurologe Arne May vom Uniklinikum Hamburg wollte Anfang der 2000er Jahre wissen, was sich verändert, wenn Menschen etwas Neues lernen. Also suchte er eine Gruppe seiner Studenten zusammen, die nur eine Bedingung erfüllen mussten: Keine Kenntnisse im Jonglieren. Das sollten sie nämlich unter wissenschaftlicher Beobachtung erst lernen. Wie du dir denken kannst, war es nicht besonders schwer, Studenten zu finden, die diese Geschicklichkeitsübung noch nie gemacht hatten. Ist ja eher eine ungewöhnliche Disziplin. Also eine gute Wahl von Arne May.

Die Studie wurde dann so durchgeführt: Mit bildgebenden Verfahren wurden die Gehirne der Teilnehmer zu Beginn der Studie untersucht. Dann lernten sie das Jonglieren. Und zwar drei Monate lang. Ziemlich lange Zeit. Und danach wurden sie noch einmal untersucht. Dabei stellte man fest, dass zwei Hirnareale nach dem Training deutlich angewachsen waren. Allein das war schon eine erhellende Erkenntnis. Unser Hirn verändert sich entsprechend unserer Tätigkeiten. Die spannende Frage war dann, ob das nur bei jungen Menschen so ist oder auch bei älteren.

Logischerweise wurde die zweite Studie mit Menschen über 60 durchgeführt. Das gleiche Setting: Untersuchung des Hirns vor dem Jongliertraining und drei Monate später wieder. Es gibt keine Hinweise darauf, wie lange die Einzelnen und die jeweiligen Gruppen gebraucht haben, um die Grundlagen zu lernen. Aber das war für die Studie auch nicht interessant. Leider, denn mich hätte das sehr interessiert. Denn es gibt zahlreiche Hinweise darauf, dass in manchen Bereichen die Jüngeren besser im Verarbeiten sind, in anderen dagegen die Älteren.

Aber egal. Auch bei der zweiten Gruppe war die Hirnsubstanz in denselben Arealen deutlich gewachsen. Mit dieser damals revolutionären Erkenntnis, dass auch im Erwachsenenalter die Sub-

stanz des Gehirns noch zunehmen kann, wurde ein altes Dogma widerlegt. Du kannst dir heute vielleicht gar nicht vorstellen, wie revolutionär das war. Bisher war nämlich in allen Gehirnen genau das verankert, was ich eingangs beschrieben habe: „Die Verkalkung im Alter ist einfach zwangsläufig. Keine Alternative.“ Dass dieser Satz nicht mehr galt, war einfach wunderbar. Großes Aufatmen.

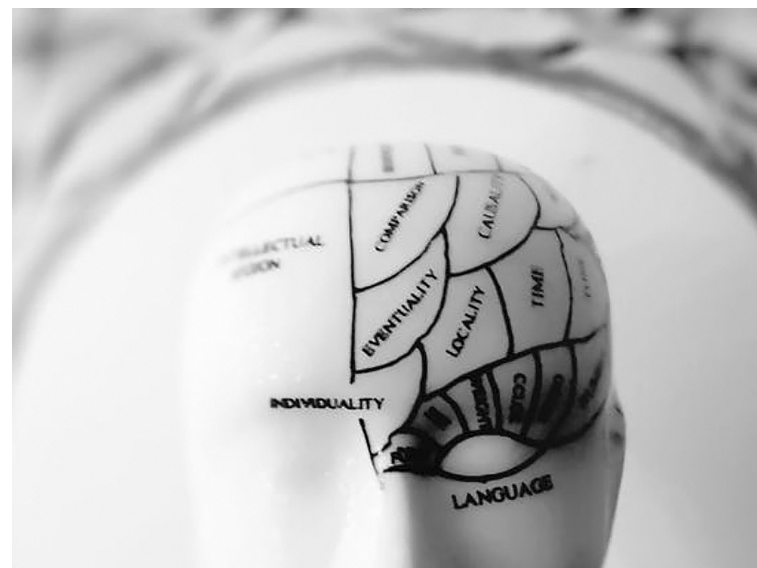
*Du musst dein Gehirn fordern!  
Sudoku allein reicht nicht.*

Was genau im Gehirn passiert, ist noch nicht ganz erfasst. Sicher ist aber: Wenn das Training aufhört, geht in genau den gleichen Arealen die Substanz wieder verloren. Unser Gehirn bleibt also unser Leben lang plastisch. Es kann zunehmen, es kann abnehmen. Und wer Letzteres verhindern will, muss sein Gehirn fordern. Und das ist für mich die zentrale Lehre aus der Studie: Du kannst jederzeit das, was verloren gegangen ist, wieder aufbauen.

Nun glauben viele, dass Kreuzworträtsel und Sudoku genug Herausforderung sind, um fit im Kopf zu bleiben. Das reicht aber bei weitem nicht aus. Wenn du deinen grauen Zellen etwas Gutes tun willst, musst du sie fordern. Das heißt nicht, dass du jonglieren lernen musst. Es geht darum, etwas Neues zu lernen. Das kann eine Fremdsprache sein, Gärtnern, Klavierspiel, Mathematik oder was auch immer. Hauptsache, es macht dir Spaß und fordert dich heraus.

Und das klappt am besten, wenn du dich immer wieder mit neuen Dingen auseinandersetzt. Das lässt dein Gehirn dynamisch bleiben, trägt zu einem erfüllten Leben und einem wachen Geist bei. Der Neurobiologe Gerald Hüther ergänzt diese Fakten durch den Hinweis, dass wir am besten dazulernen, wenn das zu Ler-

nende mit positiven Emotionen gekoppelt ist. Denn: Das stärkste Gefühl gewinnt.



Übrigens hier noch eine spannende Ergänzung aus der Zeitschrift *Zeit Wissen* (1/23): „Menschen, die auf der Höhe ihrer Zeit leben, fühlen sich besser und sind gesünder. Diese Erkenntnis ist nicht neu. Bereits 1979 nahm eine Gruppe von 70- bis 80-Jährigen an einem psychologischen Experiment teil ... Eine Woche lang lebten die Probanden im Jahr 1959, also 20 Jahre früher. Und zwar in einem Fünfzigerjahre-Bau mit entsprechender Möblierung. Zeitungen oder TV-Nachrichten stammten von 1959, ihre Gespräche drehten sich um die damalige Zeit und Lebenssituation. Das Ergebnis: Die Senioren waren nach dem Experiment deutlich beweglicher und litten weniger an Arthritis, einige schnitten in Intelligenztests besser ab, alle sahen auf Fotos jünger aus als zuvor. Allein, dass sie sich fühlten, als seien sie am Puls der Zeit, hatte ihr Wohlbefinden gesteigert.“