

EINGEGANGEN AM 7. MÄRZ 2014

Bayerische Staatszeitung

und Bayerischer



Staatsanzeiger

UNABHÄNGIGE WOCHENZEITUNG FÜR POLITIK, WIRTSCHAFT, KOMMUNALES UND KULTUR

Münchener Wissenschaftler erörtern positive Effekte des demografischen Wandels

Das Alter birgt viele Chancen

Perspektiven und Herausforderungen des demografischen Wandels waren Thema beim Studientag der Münchner Universitätsgesellschaft. „Der Mensch ist das, was er aus sich macht“: Mit diesem viel zitierten Satz, der allerdings besonders im Alter gelte, eröffnete der Gerontologe Professor Stefan Pohlmann die Veranstaltung und referierte über diverse „Wege zum gelingenden Altern“. Sein Tenor: Die abnehmenden mechanischen Fähigkeiten könnten gut durch Erfahrungswerte, Ziel und Handlungsanpassung kompensiert werden. Eine positive Lebensgestaltung und die erlernte Fähigkeit, mit Problemen umzugehen, unterstützen zudem maßgeblich das so genannte „optimale Altern“. Dem viel zitierten Begriff der „Überalterung“ stellt

Pohlmann schlicht entgegen: „Wir haben keine Überalterung, wir haben einfach zu wenig Kinder.“

Zu dieser Erkenntnis kommt auch der Bildungsforscher Professor Rudolf Tippelt und prognostiziert,



Immer mehr Senioren tun was dafür, um lange fit zu bleiben. FOTO B52

ziert, dass wir alle länger arbeiten und unsere Kompetenzen erhalten müssen, um die nachstehende Entwicklung zu vermeiden. Er zeigte dazu eine historische Skizze, die einen 50-jährigen als starken Löwen, einen 60-jährigen als armen Hund, eine 70-jährige als Katze, die sich krümmt, und einen 80-jährigen als dummen Esel darstellt. Demgegenüber stellt Tippelt jedoch die Zunahme der Weiterbildungsbereitschaft jenseits des 60. Lebensjahrs, die bayernweit bereits 45 Prozent beträgt – also fast jeder zweite Senior schult sich persönlich in neuen Fertigkeiten. Bewiesen sei auch, dass das eigene Altersbild umso positiver ausfällt, je mehr Kontakt zur jüngeren Generation bestehe.

Die Chronobiologin Professorin Martha Merrow referierte über die

so genannte innere Uhr des Menschen und wie sie sich verändert, beeinflusst vom Alter, den Genen und dem Lichteinfluss. Viel diskutiert wurde auch der Vortrag der Ethnologin Irene Götz, Ethnologin, die über den finanziell oft prekären Ruhestand referierte. Das Drei-Phasen-Modell Ausbildung, Erwerbstätigkeit und Rente weiche zunehmend auf. Die Aktivierung des Alters sei eine ökonomische Notwendigkeit, die auch dem zunehmenden Fachkräftemangel geschuldet sei.

Einen Blick in die Zukunft gewährte der Zuhörerschaft dann Professorin Kerstin Wessig vom Humanwissenschaftlichen Zentrum, die über „evolutionäre Selbstorganisation und soziotechnische Systeme“ referierte. Wichtigste Erkenntnis: „Die grauen

Zellen können in jedem Alter wachsen, wenn sie trainiert werden“. Tatsache ist aber auch, dass künftig jeder Dritte über 85-jährige an Demenz erkranken und Hilfe und Unterstützung im häuslichen Umfeld benötigen wird. Im „Forum der Generationen“ in Bad Tölz forscht sie deshalb mit ihrem Team unter anderem an „interaktiven Möbeln“, wie einer Garderobenwand mit Stiefelknecht und Bädern, die das Duschen und Trocknen im Sitzen erlauben. Der Humanmediziner Heinrich Holzgreve forderte die Zuhörer auf, durch Prävention Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen. Dazu gehörten gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Betätigung und den Verzicht auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum. > KARIN STECHER