

=====
Der „Positiv Altern“ Rundbrief
<http://www.healthandage.com>
Mai/Juni 2011
=====

Rundbrief „Positiv Altern“
von Kenneth und Mary Gergen
fuer einen produktiven Dialog zwischen Forschung und Praxis unterstuetzt durch die
Web-based Health Education Foundation und dem Taos Institut
„Das Beste an Einblicken ins Alter ...“ Wall Street Journal

Ausgabe Nummer 68

Uebersetzt von Thomas Friedrich-Hett und Peter Lausberg (visa Marburg: www.mics.de)

In dieser Ausgabe

- KOMMENTAR: Gesucht: Kategorien Sprenger
 - FORSCHUNG: Kognitivem Abbau vorbeugen
 Wenn jeder Tag eine Herausforderung ist
 Zufriedenheit nimmt nach 50 zu
 Vorteile der Internetnutzung
 - IN DEN NACHRICHTEN: Die Angst zu vergessen
 Der Verstand in mittleren Lebensjahren
 Lange und gut Leben
 Laengeres Leben fuer Maenner
 - BOOK REVIEW: The Spiral of the Seasons: Welcoming the Gift of Later Life by
John Sullivan
 - LESERECHO
 - OFFENE EINLADUNG
 - VERANSTALTUNGSHINWEISE
 - HINWEISE FUER DIE DEUTSCHSPRACHIGE AUSGABE
 - Leserinformation
-

*** KOMMENTAR: Gesucht: Kategorien Sprenger ***

Da waren die Helden von „Gang busters“ (ein beruehmtes Radioprogramm in den USA von 1935-57) und „Ghost busters“ (allseits bekannter Spielfilm, USA 1984) und heute benoetigen wir eine neue Art von Helden: den Kategorien Sprenger. Damit meinen wir Menschen, die den haeufigen Versuch, uns mittels festgelegter Kategorien zu beschreiben, anzweifeln. Kuerzlich hat eine irische Therapeutin eindringlich dagegen argumentiert, Klienten mittels diagnostischer Kategorien verstehen zu wollen. Sie war vor allem zustaendig fuer Menschen, die „behindert“ genannt wurden und die Auswirkung die diese Bezeichnung auf ihr Leben hat. Wenn sie diese Etikettierung einmal akzeptiert hatten, begannen sie, ihr Leben darum zu formen. Das gleiche gilt fuer Kategorien wie „altern“ und „alt“. Nicht nur, dass solche Bezeichnungen Beschraenkungen, wie wir uns zu verhalten haben, suggerieren. Sie vermindern auch unser Gefuehl dafuer, wer wir sind. Vor einiger Zeit stellte eine Frau

während einer Feier eine andere als „Julie, eine Krebs Überlebende“ vor. Julie schreckte vor dieser Definition ihrer selbst zurück, weil es alle anderen Aspekte ihrer Persönlichkeit in den Schatten einer Diagnose schob.

Solche Gedanken wurden auf der Titelseite des New York Time Magazins vom 26.6.2011 vergrößert dargestellt. Es zeigt einen Yankee Baseball Spieler, auf einem Geburtstagskuchen stehend, mit einer Kerze auf seinem Helm. Die Überschrift lautet: „Derek Jeter wird 37, ein Alter, das für einen professionellen Athleten kein Grund zum Feiern ist.“ Innerhalb zeigte ein langer Artikel Statistiken über den Niedergang alternder Athleten. Doch weniger als einen Monat später gelangte der Shortstop (Bezeichnung seiner Position als Baseball Spieler) in die Rekordbücher, als er den 3000sten Schlag erreichte. Eine Leistung, die es selten in der Baseball Geschichte gegeben hat. Des Weiteren, war dieser Schlag ein „home run.“ Die Fans waren völlig aus dem Häuschen. Jeter`s Kategorie trotzendes Verhalten wurde auch von zwei Tennisspielerinnen im Finale der French Open gezeigt. Beide Frauen, Na Li aus China und Francesca Schiavone aus Italien sind fast dreißig, ein Alter, in dem die meisten als Spielerinnen gelten, die ihre beste Zeit hinter sich haben. Nun aber müssen wir die Kategorien Sprenger in ihrem fortgeschrittenen Lebensalter feiern. Das sind die Helden unter uns, die kulturelle Erwartungen missachten und die es ablehnen, von Kategorisierungen eingeengt zu werden. Sie lehnen die geläufige Phrase „ich bin zu alt um...“ zu flirten, tanzen zu gehen, am Wettbewerb teilzunehmen, mir einen Sportwagen zu kaufen, meine Zähne zu sanieren, Urlaub in Ägypten zu machen, Spanisch zu lernen, Wildwasser Rafting zu machen, u.s.w. ab. Sie sind eher wie unser Freund, der seine Krebserkrankung überlebte, um im Alter von 50 Jahren mit dem Laufen anzufangen und schließlich mit 70 ein preisgekrönter Distanzläufer zu sein. Sie sind die neuen Helden; Sie stellen die gängigen Stereotypen in Frage, und in dem sie das tun, tragen sie zu einem dauerhaften kulturellen Umdenken bei. Gleichsam laden sie uns alle ein, neu darüber nachzudenken, welche Möglichkeiten unser eigenes Leben noch bereithält.

Mary und Ken Gergen

FORSCHUNG: Kognitivem Abbau vorbeugen

Häufig haben wir in unserem Rundbrief über kleinere Forschungsprojekte berichtet, die die Behauptung aufstellten, dass verschiedene Formen von Aktivitäten, wie z.B. Bridge spielen oder Walking die kognitiven Fähigkeiten verbessern oder zumindest den kognitiven Verfall verlangsamen kann. Um die wirklich signifikanten, wissenschaftlichen Untersuchungsergebnisse von den Wunschvorstellungen unterscheiden zu können, hat das NIH (National Institut of Health / Nationales Gesundheitsinstitut) ein Gremium von 15 Experten aus den verschiedensten medizinischen Bereichen zusammen gerufen. Aus dem Bereich der Krankenpflege, der Psychiatrie, der seelischen Gesundheit, der Familienpflege und anderen. Zusätzlich 20 Experten, die ihre Daten dem Gremium zur Verfügung stellten.

Unter den Ergebnissen:

- es gab keinen zwingenden Beweis für einen Zusammenhang zwischen kognitivem Niedergang und schlechten sozioökonomischen Verhältnissen in der Kindheit, Ausbildung, Alkoholkonsum in der Vergangenheit oder Konsum

von pharmazeutischen Produkten oder Nahrungsergaenzungsmitteln zur Vorbeugung eines kognitiven Verfalls.

- Ein deutlicher Zusammenhang besteht zwischen dem Verlust des Ehepartners und kognitivem Verfall. Diese Ergebnisse unterstuetzen verschiedene andere Forschungsberichte in diesem Rundbrief, die auf den positiven Effekt von sozialer Anteilnahme fuer das Wohlergehen und ein langes Leben hinweisen.
- Koerperliche Aktivitaet und andere Freizeitaktivitaeten (wie z.B. Vereinszugehoerigkeit, religioese Dienste, Malerei oder Gartenarbeit) haben einen guenstigen Einfluss auf die kognitiven Funktionen. Steigende Beschaeftigung mit kognitiven Aktivitaeten in vorgeschrittenem Lebensalter koennte ebenfalls positiv sein.

Es sollte jedoch erwaeht werden, dass es Probleme gibt, klare Schlussfolgerungen zu ziehen. Besonders, weil es weder standardisierte Definitionen von „Verfall“, noch verbreitete Messtechniken gibt. Forscher koennen „Verfall“ verschieden definieren und in unterschiedlicher Weise messen. Verschiedene Formen der Erinnerung, Planung, Integrierung von Informationen, konzentrierter Aufmerksamkeit, Phantasien, Kreativitaet u.a. sind fuer eine Studie eine Tatsache, fuer eine andere aber moeglicherweise nicht.

Aus: NIH State-of-the-Science Conference, Statement on Preventing Alzheimer`s Disease and Cognitive Decline, Vol 27, Number 4, april 26-28, 2010, National Institut of Health, Office of the Director (<http://consensus.nih.gov>)

*** FORSCHUNG: Wenn jeder Tag eine Herausforderung ist***

Wir berichten hier ueber die Untersuchung eines neuen Programms, daß nuetzlich zur Verbesserung der Leben aelterer Menschen mit Schwierigkeiten in der Organisation taeglicher Lebensaufgaben, wie Baden, Anziehen und Toilettengaengen, ist. Das Programm mit dem Namen Besseres Leben fuer Aeltere erhoehen (Advancing Better Living for Elders - ABLE) beinhaltet die Teilnahme an fuef Ergotherapiesitzungen und einer Physiotherapiesitzung innerhalb von 6 Monaten. Die Ergotherapeuten (ET) treffen sich mit den Teilnehmenden und ermitteln durch Interviews was die Prioritaeten fuer jeden einzelnen sind. Fuer jeden Zielbereich beobachten und evaluieren die ET`s wie gut die Teilnehmenden mit den einzelnen Aktivitaeten zu Recht kommen. Die OT`s ermutigen die Klienten spezifische Aspekte zu identifizieren, deren Durchfuehrung sie verbessern wollen und gemeinsam gestalten sie Strategien um diese zu erreichen. Zum Beispiel mag es fuer jemanden von besonderem Interesse sein, selber in der Lage zu sein sicher duschen zu koennen. Dann wird besondere Aufmerksamkeit auf Gleichgewicht und Muskelstaerkung gelegt und auf Wege sich effektiver von Stuerzen zu erholen. Zusaetzlich entscheiden Klient und Therapeut vielleicht, dass eine spezielle Badematte und ein Handgriff installiert werden, um das Duschen sicherer zu machen. Es werden Entwicklungsberichte und zusaetzliche Unterrichtsmaterialien zur Verfuegung gestellt. Nach dem das Trainingsprogramm abgeschlossen ist, werden kurze Ueberpruefungen gemacht um gute Gewohnheiten zu unterstuetzen. Die Ergebnisse dieses Programms sind beeindruckend und positiv. Bei den 319 Menschen im Programm, 70 Jahre und aelter, aus unterschiedlichen sozialen Gruppen, konnten Schwierigkeiten reduziert und Sturzaengste verringert werden. Die Menschen erlebten ihr Leben wieder mehr unter ihrer Kontrolle und ihr zu Hause wieder als sicherer. Die Sterblichkeit war um 9% in 12 Monaten reduziert. Keiner der

Teilnehmer an dem Programm verstarb, wenn sie ins Krankenhaus mussten, im Unterschied zu 21% in einer Kontrollgruppe. Eine geringere Mortalitätsrate hielt fuer einen Zeitraum von 3-5 Jahren an und wurde insbesondere fuer Menschen ueber 80 registriert. Es kann festgestellt werden, dass wichtige Schritte getan werden koennen um die Umstaende zu verbessern, wenn taegliche Aktivitaeten zu Herausforderungen werden.

Aus: Enhancing Quality of Life in Functionally Vulnerable Older Adults: From Randomized Trial to Standard Care by Laura N. Gitlin, Tracey Vause Earland, Catherine Verrier Piersol, & Geri Shaw. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, Spring, 2010, 84-87.

*** FORSCHUNG: Zufriedenheit nimmt nach 50 zu ***

Eng verbunden mit dem Thema der ehelichen Konflikte ist eine aktuelle Studie ueber Zufriedenheit waehrend der Lebensspanne. In 2008 wurde eine Telefonbefragung von der Gallup Organisation mit ueber 340.000 randomisiert ausgewaehlten Erwachsenen im Alter 18-85 in den Vereinigten Staaten durchgefuehrt. Die Antwortenden waren Durchschnittsbuerger, 29% hatten einen Collegeabschluß und ein durchschnittliches monatliches Haushaltseinkommen zwischen \$3000 und \$4000. Die Teilnehmenden wurden gefragt, wie sie ihr aktuelles Leben auf einer Skala von 0 („das schlecht moegliche Leben fuer sie“) bis 10 („das best moegliche Leben fuer sie“) einschaezten. Sie wurden ebenso nach dem Vorhandensein verschiedener Gefuehle, wie Zufriedenheit, Freude, Stress, Traurigkeit, Aerger und Sorgen waehrend des Tages befragt.

Der Leitender Forscher Dr. Arthur Stone, von der Stony Brook Universitaet, berichtete, dass Stress am hoechsten im Alter von 22-25 berichtet wird und deutlich nach dem Alter von 50 abnimmt. Sorgen waren von 20-40 relativ konstant, nahmen dann mit Mitte 50 ab. Aerger begann sich nach 18 zu zuspitzen; Traurigkeit nahm in den 40ern zu und nahm dann bei denen die Mitte bis Ende 50 waren ab. Sie nahm dann ab Mitte 70 wieder leicht zu. (Man koennte vermuten, dass Traurigkeit in dieser Zeitspanne mit dem Verlust von Eltern und Partner durch Tod zusammen haengen koennte.) Die besten Nachrichten waren, dass sowohl Zufriedenheit, als auch Freude zu zwei Zeitpunkten im Lebenslauf am hoechsten waren, wenn Menschen 20 und erneut wenn sie 70 waren.

Diese Ergebnisse unterstuetzen den haeufig gefundenen Unterschied zwischen juengeren und aelteren Menschen, dass aeltere Menschen mehr in der Lage sind negative Emotionen zu regulieren und weniger von ihnen in ihrem Leben erinnern. Bezueglich der Geschlechter fand sich interessanterweise, dass Frauen waehrend der Lebensspanne dazu tendieren, mehr Stress, Traurigkeit und Sorgen anzugeben, als Maenner. Ein Punkt der weitere Untersuchungen wert ist.

Aus: Its getting better all the time: Happiness, well-being increase after 50 by Katherine Harmon, *Scientific American*, May 17, 2010. Ihrer Webseite entnommen.

*** FORSCHUNG: Vorteile der Internetnutzung ***

Ein verbreitetes Vorurteil besagt, dass alte Leute kein Interesse an Computern und Internet haben. Umfragen zeigen, dass die juengere Bevoelkerung staerker in die

Internetnutzung einbezogen ist, insbesondere in soziale Netzwerke. Aber der Trend veraendert sich und jedes Jahr steigt die Zahl der aelteren Menschen die online gehen. Was sind die Vorteile dieser Beteiligung?

In dieser Studie untersuchte Galit Nimrod, vom Zentrum fuer multidisziplinaere Altersforschung der Ben-Gurion Universitaet Israel, die Inhalte und Charakteristiken der Nachrichten, die in Senioren Online Gemeinschaften ausgetauscht werden. Daten aus 14 fuehrenden Online Gemeinschaften wurden untersucht, was ueber 700.000 Nachrichten beinhaltetete. Waehrend dieser einjaehigen Phase nahm der Grad der Aktivitaet kontinuierlich zu. Die Hauptpunkte der Diskussionen beinhalteten, nach absteigender Haeufigkeit:

- Spaß online
- Berentung
- Gesundheit der Familie
- Arbeit und Studium
- Erholung
- Finanzen
- Religion und Spiritualitaet
- Technik
- Altern
- Soziale Beziehungen
- Einkaufen
- Reisen

Beteiligung an Online Gemeinschaften ist eine Freizeitbeschaeftigung die soziale Interaktionen, intellektuelle Herausforderungen und Kreativitaet beinhaltet. Die Vorteile davon Online zu sein sind zahlreich, insbesondere fuer die, denen es nicht einfach moeglich ist physisch draußen in der Welt zu sein. Wie die Forscher schlussfolgern, Online Gemeinschaften koennen soziale Unterstuezung und Selbstaufrechterhaltung bieten; sie koennen eine Alternative zu Selbstenddeckung und Wachstum darstellen.

Aus: Seniors' Online Communities: A Quantitative Content Analysis by Galit Nimrod, *The Gerontologist*, 2010, 50, 382-392.

*** IN DEN NACHRICHTEN ***

* DIE ANGST ZU VERGESSEN

Margaret Gullette, eine bekannte Schriftstellerin zu Altersfragen, hat den Nagel auf den Kopf getroffen mit ihrer Kritik an unserer nationalen Lieblingsbeschaeftigung sich um Gedaechnisverlust zu sorgen. „Der blosse Anschein eines Gedaechnisverlusts kann furchtbare Konsequenzen haben. Diese Epidemie der Angst um Gedaechnisverlust ist so stark, dass viele aeltere Erwachsene Hilfe suchen fuer alltaegliche Vergesslichkeiten, die einst als normal betrachtet wurden.“ Teil dieser Angst ist der Hype um die Alzheimersche Krankheit und andere Formen von Demenz. Menschen ueber 55 fuerchten nach einer Befragung aus 2010 die Alzheimersche Krankheit zu bekommen mehr als jede andere Erkrankung. Gullette nimmt an, dass es oekonomische Vorteile fuer die gibt, die solche Aengste foerdern und dass einfache Leute versuchen sollten diesen zu widerstehen.

Befremdlicherweise, ungeachtet der banalen Anmerkung, dass es möglich ist jemanden mit Alzheimer zu diagnostizieren, kann kein Test vorhersagen, ob das Vergessen von Namen oder einfachen Worten ein Anzeichen einer degenerativen Erkrankung ist oder nicht. Die meisten Vergesslichkeiten sind jedoch kein Anzeichen irgendwelcher Gebrechen. Der grösste Schaden entsteht, wenn diejenigen um jemanden Vergesslichen beginnen die Person bevormundend zu behandeln oder ihn zusammen umgehen.

Ungeachtet kognitiver Beeinträchtigungen, die erst häufiger auftauchen wenn Menschen sehr alt werden, können Menschen sehr lange mit ihren Familien glücklich leben. Gullette`s Mutter, die mit 96 starb, war vergesslich, aber das positive daran war, dass viele ihrer verbitterten Erinnerungen zu den Verlusten gehörten. Sie war in der Lage zu singen, ihre favorisierten Gedichte zu rezitieren und auch einige neue zu kreieren. Das wichtigste ist die Persönlichkeit und nicht die Krankheit hervorzuheben; der Spruch „vergiss Gedaechtnis, versuche Imaginationen“ steht im Zentrum eines Theaterstueckes, das aus Gedichten von Menschen mit degenerativen Erkrankungen entstanden ist. Gullette glaubt das es an der Zeit ist die Panikmache um Vergesslichkeit zu beenden und unseren kollektiven Zusammenhalt mit Menschen jeden Alters zu erneuern, ungeachtet ihrer Gebrechen. Jeder benoetigt einen Blick auf das hohe Alter voller Zuversicht und nicht voller Verzweiflung.

Aus: Our Irrational Fear of Forgetting by Margaret Morganroth Gullette, *New York Times*, May 22, 2011, Sunday Opinion, 9.

Ebenfalls vom selben Autor: *Agewise: Fighting the New Ageism in America*, 2011, University of Chicago Press.

In diesem Buch wird das Thema Altersvorurteile und seine zersetzenden Effekte auf soziales Leben und politische Entscheidungen, ebenso wie auf persoenliches Wohlbefinden untersucht. Marketingfachleute profitieren von diesen Auswirkungen hinsichtlich der Kosten fuer die Allgemeinheit, insbesondere fuer aeltere Menschen. Gullette ermutigt zu Widerstand durch Aufklaerung, soziale Sicherungsnetze und andere Moeglichkeiten.

* DER VERSTAND IN MITTLEREN LEBENSJAHREN

Wenn wir Altersvorurteile bekaempfen wollen, muessen wir auch bei der juengeren Generation ansetzen. Was ist mit den zahlreichen Menschen in den mittleren Lebensjahren, die sich ueber ihre nachlassenden geistigen Kapazitaeten zu sorgen beginnen? Auch hier sind wir Opfer eines subtilen Altersvorurteils. In einer aktuellen Zusammenfassung der existierenden Forschung zum Gehirn in den mittleren Lebensjahren, entdeckt Melissa Lee Phillips viele Studien die zeigen, dass das mittel alte Gehirn voellig in Ordnung ist, vielen Dank dafuer. Eine Art auf das zu schauen, was im mittleren Alter passiert: „Das mittel alte Gehirn bewahrt viele seiner jugendlichen Faehigkeiten und entwickelt zudem einige neue Staerken.“ Genauso wie in juengeren Jahren besteht die Faehigkeit des Gehirns sich selbst neu zu vernetzen in mittleren Jahren und auch danach fort. Zusaetzlich sind Mittelalte weniger neurotisch und besser in der Lage soziale Situationen einzuordnen. Die kognitiven Faehigkeiten einiger Leute reichen ueber das hinaus, was sie als junge Menschen konnten.

Die Seattle Langzeitstudie hat die kognitiven Faehigkeiten von tausenden Erwachsener ueber die vergangenen 50 Jahre gemessen. Die Ergebnisse zeigen,

dass mittelalte Erwachsene in vier von sechs kognitiven Tests besser abschnitten, als dieselben Individuen in jüngerem Alter. (Es ist ungewöhnlich eine Untersuchung zu haben, in der dieselben Menschen über die Zeit untersucht werden, daher erscheinen diese Befunde besonders aussagekräftig.) Was mit dem Alterwerden nachlässt, sind Fähigkeiten Auswendig zu lernen und die Wahrnehmungsgeschwindigkeit (das meint wie schnell wir sagen können etwas gesehen zu haben.) Was für die meisten von uns wichtig ist, sind größere verbale Fähigkeiten, räumliches Vorstellungsvermögen und mathematisches und abstraktes Denken zu haben.

Weitere Unterstützung für zunehmende Fähigkeiten in älteren Jahren wurde in einer aktuellen Studie gefunden, die in *Neurology* in 2007 veröffentlicht wurde, in der Forscher Piloten im Alter von 40-89 untersuchten, während sie mit Flugsimulatoren arbeiteten. Ältere Piloten brauchten länger um die Benutzung des Simulators zu lernen, aber sie machten eine bessere Arbeit, als ihre jüngeren Kollegen in der Erreichung ihrer Ziele: Kollisionen zu vermeiden. (Wir haben mitbekommen, dass die aktuelle Welle von Beinahezusammenstößen auf amerikanischen Flughäfen auf zahlreiche gerade ausgebildete Fluglotsen zurückgeführt wird.)

Eines der konsistentesten Ergebnisse dieser Untersuchungen ist, dass eine Größe nicht für alle passt. Einige Menschen gewinnen hinzu, andere verlieren und einige scheinen hinsichtlich ihrer kognitiven Fähigkeiten gleich zu bleiben. In der Seattle Studie zum Beispiel, nahm die Fähigkeit der meisten Teilnehmenden eine Liste von Wörtern zu erinnern in mittleren Jahren ab, aber bei ungefähr 15% der Menschen verbesserte sich der Wert im Vergleich zu ihren Leistungen als junge Erwachsene. Im Allgemeinen waren die Menschen deren intellektuelle Leistungen sich über die Zeit verbesserten physisch, kognitiv und sozial aktiver, als ihre Gleichaltrigen, die sich nicht verbesserten.

Aus: *The Mind at Midlife* by Melissa Lee Phillips. *APA Monitor on Psychology*, April 2011, 39-41.

* Lange und gut leben

Was sagen Experten dazu, wie wir unsere Gene überlisten, was diese auch immer sein mögen, um längere und zufriedenere Leben zu leben:

1. **Engagiere dich in körperlicher Aktivität.** In einer aktuellen mehr als sechs jährigen Studie mit über 8.000 Erwachsenen in Australien ergaben die Vorteile von Bewegung auf die Langlebigkeit einen enormen Gewinn. Auf der anderen Seite zeigte sich für jede Stunde tägliches Fernsehen eine 18%ige Zunahme an Herzerkrankungen und eine 11%ige Zunahme der allgemeinen Sterblichkeit. Die Forscher kontrollierten primäre Herzerkrankungen und andere Risikofaktoren, wie Ernährung und Rauchen. Interessanterweise war Übergewicht als solches kein signifikanter Faktor.
2. **Sonne dich** 15 Minuten am Tag, um dein Vitamin D für starke Knochen zu bekommen. (Benutze keinen Sonnenschutz). Wenn du im Norden (Oberhalb von Atlanta) lebst, wirst du die Sonne im Winter durch Tabletten unterstützen müssen.

3. **Waehle Essen** welches beim Verzehr genauso aussieht wie es aus der Natur kommt ... (das ist eine kluge Idee, wenn auch nicht sehr foerderlich fuer kreatives Kochen). Wenn du hungrig bist greife zu gesunden Snacks zwischen den Mahlzeiten. Wie waere es mit Aepfeln?
4. **Schlafe** mehr als 7 Stunden nachts. (Einige Schlafexperten legen nahe, dass auf einen Bildschirm, Computer oder Fernseher, zu schauen, keine foerderliche Aktivitaet vor dem Schlafen gehen ist. Lesen und Sex sind besser.)
5. **Finde einen Sinn** in deinen taeglichen Aktivitaeten. „Du hast nur ein Leben; es macht Sinn es liebend zu leben.“

Aus: Living Long and Living Well by Dr, Oz, *Time*, Feb. 22, 2010, pg 82.

* Laengeres Leben fuer Maenner

Gute Nachrichten fuer Senioren! Bezug nehmend auf den Zensus der Vereinigten Staaten von 2010 ist der Unterschied in der Lebenserwartung zwischen Maennern und Frauen gesunken, Maenner leben laenger. Dies trifft besonders auf die Gruppe der ueber 65 jaehrigen zu. Gegenwaertig ist die Lebenserwartung bei der Geburt 80,8 fuer Frauen und 75,6 fuer Maenner. Seit 2000 nahm die Zahl der Maenner die 65 und aelter werden um 21% zu, verglichen mit einer 11%igen Zunahme bei Frauen. Die Zunahme der Maenner wird viele politische und soziale Auswirkungen haben. „Letzten Monat hatte das republikanisch kontrollierte Haus versucht weit reichende Veraenderungen fuer die staatliche Gesundheitsversorgung fuer Menschen unter 55 zu erwirken, aber die Partei zog dies wieder zurueck, nachdem ihr Treffen Proteste aelterer Waehler ausloeste.“ Punkte die bisher nur als relevant fuer aeltere Frauen betrachtet wurden werden nun fuer alternde Maenner relevant, die eine laengere Zukunft vor sich haben.

Aus: Gender Gap is Narrowing among U.S. Seniors by Hope Yen, Associated Press, May, 2011

BOOK REVIEW

* *The Spiral of the Seasons: Welcoming the Gifts of Later Life* by John G. Sullivan, Chapel Hill, NC: Second Journey Publications. 2009.
 Author John Sullivan, a member of the Elon University philosophy department, offers an engaging and inspiring little book. Unsurprisingly, the book is organized around the seasons, beginning with “Spring’s Stirrings: The Art of a Beginner” and continuing into “Summer’s Fullness: Finding Fulfillment in the Rising and Falling Phases of Life”, through “Autumn’s Way: Releasing and Simplifying”, and finally “Winter’s Gifts: Dwelling in the Depth”. The notion of the springtime is that we are all always beginners, and we must appreciate that eternal aspect of ourselves. For the summer season, Sullivan stresses the import of relationships and caring. Fall is a time of forgiving, releasing, and simplifying. In Winter, the mysteries of life -- depth, vastness, the unknown -- are explored.

Each essay contains lovely stories drawn from diverse traditions: Zen, Muslim, Christian, Jewish, as well as words from various sages, including Bob Dylan's lyrics for "Forever Young." Although simply written and short, the book has rich commentaries that create slow reading, in the manner of slow food.. something to deliciously hold in our senses. This is a lovely gift to share. MMG

*** LESERECHO ***

* Jay Bloom schreibt: „Danke dass ihr wieder euren Rundbrief mit uns teilt.“

Jay hat eine Webseite, auf der er interessante und engagierte Essays ueber Altern anbietet. Zum Beispiel schreibt er darueber zurueck zu kommen, anstatt in den Ruhestand zu gehen, sowie ueber viele andere interessante Themen. Wir empfehlen seine Webseite zu erkunden und mehr ueber Jay und seine Essays zu lernen: www.bloomanew.com

*** OFFENE EINLADUNG ***

LeserInnen fragen an, ob sie veroeffentlichtes Material dieses Newsletters nachdrucken oder weiterreichen duerfen. Wir fuehlen uns durch jede Form der Verbreitung geehrt. Die Nutzung aller Inhalte des Newsletters steht Ihnen frei, bitte vergewissern sie sich nur, dass sie den Newsletter als Quelle angeben.

*** VERANSTALTUNGSHINWEISE / ANNOUNCEMENTS ***

October 16-17, 2011: Aging with Passion & Purpose: A Biennial Conference on Aging. University of Nebraska at Omaha. For registration, info [HYPERLINK "http://www.champsonline.info"](http://www.champsonline.info) www.champsonline.info or call 402-895-2224.

November 18-22, 2011. Lifestyle/Lifespan, 64th Annual Scientific Meeting, The Gerontological Society of America. www.geron.org/annualmeeting

*** HINWEISE FUER DIE DEUTSCHSPRACHIGE AUSGABE ***

02.12.-03.12.2011, Intensivseminar Systemisches Arbeiten mit aelteren Menschen, in Essen, LANGENFELDER INSTITUT, Institut fuer systemische Praxis und Forschung e.V., www.langenfelder-institut.de.

02.12.-03.12.2011, 23. Symposium „Therapeutische Beziehung mit alten Menschen. Aufbruch zu notwendigen Tabubruechen.“ Kassel. Programm und Anmeldung unter: www.psychanalyse-und-altern.de.

=====

*** Leserinformation ***

Wir versenden unseren Rundbrief von einem neuen Verteilerpunkt aus und hoffen Sie sind in der Lage ihn ohne Schwierigkeiten zu empfangen. Bitte mailen Sie mir, Mary Gergen gv4@psu.edu, wenn Sie Probleme haben ihn zu oeffnen oder zu lesen. (In English please)

- Fragen und Rueckmeldungen

Wenn Sie Fragen haben oder den LeserInnen des Rundbriefes Material vorstellen wollen, schreiben Sie bitte Mary Gergen an gv4@psu.edu. (In English please)

- Vergangene Ausgaben des Rundbriefes sind archiviert unter: www.positiveaging.net

- Jemandem diesen Rundbrief empfehlen

Wenn Sie diesen kostenlosen Email-Rundbrief einer KollegIn oder FreundIn empfehlen wollen, klicken Sie bitte hier, um sie bzw. ihn einzutragen: www.positiveaging.net