



Der „Positiv Altern“ Rundbrief
<http://www.healthandage.com>
Januar/Februar 2013

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 78

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

In dieser Ausgabe

- KOMMENTAR: [Die Vision erneuern](#)
- FORSCHUNG: [Der Vorteil, offen für Erfahrungen zu sein](#)
[Liebesleben nach 50: Weniger oder mehr](#)
- NACHRICHTEN: [Zehn lustige Wege, um die Gesundheit zu verbessern](#)
[Bewegung im Freien](#)
[Lebe laenger und besser: Ein Quiz](#)
- AVAILABLE RESOURCES
- LESERECHO [Altersdiskriminierung: Zehn Wege, um sie zu bekaempfen](#)
- ANNOUNCEMENTS
- Leserinformationen

Kommentar

Die Vision erneuern

In regelmaeßigen Abstaenden moechten wir die zentrale Aufgabe unseres Rundbriefes ueberdenken. Auf diese Weise koennen wir abklaeren, was sie erwarten und wie sie als Leser teilhaben koennen. Seit unserem Beginn hat sich die Leserschaft des Rundbriefes schnell ausgeweitet – aktuell erreichen ihn tausende von Abonnenten in 6 Sprachen. Unsere Leser sind, unter anderem, Gerontologen, gesundheitsbezogene

Forscher, praktizierende Therapeuten, Leistungsanbieter fuer Senioren und interessierte Laien. Viele neue Leser des Rundbriefes koennten verwundert ueber unsere Ausrichtung und die Auswahl der Inhalte sein.

Unser vorrangiges Ziel ist es, Ressourcen aus Untersuchungen, Praxis und taeglichem Leben ans Licht zu bringen, die zu einer Wertschaetzung des Alterungsprozesses beitragen. Den langjaehrigen Blick auf das Altern als ein Prozess des Verfalls hinterfragend, streben wir die Entwicklung einer Vision des Lebens an, in der das Altern ein beispielloser Abschnitt menschlicher Bereicherung ist. Solch eine Revolution haengt wesentlich von den Forschungsgemeinschaften und professionellen Methoden ab, die sich auf die erwachsene Bevoelkerung, speziell Menschen ueber 50 richtet. Innerhalb dieser Gemeinschaften koennen neue Ideen, Erkenntnisse, sachgerechte Unterstuetzung und Entwicklungsfoerderung auf angemessene Weise entstehen. Durch das Fokussieren auf die Entwicklungsaspekte des Alterns und die Verfuegbarkeit von relevanten Ressourcen, Faehigkeiten und Resilienzen, bringt die Forschung nicht nur nuetzliche Einblicke in den Praxisbereich, sondern erzeugt auch Hoffnung und staerkt das Handeln aelterer Menschen. Waehrend wir uns jenseits der Praktiken von Ausbesserung und Praevention bewegen, um Entwicklung verbessernde Aktivitaeten zu betonen, tragen die Mitwirkenden zur gesellschaftlichen Rekonstruktion des Alterns bei.

Leserbeitraege zum Rundbrief sind aeueerst willkommen. Falls Sie ueber Schriften, Erkenntnisse oder Praktiken verfuegen, von denen Sie glauben, dass sie von besonderem Interesse fuer die Abonnenten des Rundbriefes sein koennten, sind Sie herzlich eingeladen, diese in zukuenftigen Ausgaben zu veroeffentlichen. Ebenso besprechen wir ausgewaehlte Buecher und Filme und kuendigen relevante Konferenzen und Seminare an. Bitte senden Sie ihre Vorschlaege an Mary Gergen gv4@psu.edu. Vergangene Ausgaben des Rundbriefes – in englischer und anderen Sprachen sind unter www.positiveaging.net archiviert.

Um uns selbst noch einmal vorzustellen, Kenneth Gergen ist Senior Forschungsprofessor an der Swarthmore Hochschule und Mary ist eine im Ruhestand befindliche Professorin fuer Psychologie und Frauenstudien an der Penn State Universitaet in Brandywine. Ken und Mary sind beide im Vorstand des Taos Institutes, eine gemeinnuetzige Organisation, die an der Schnittstelle von sozial konstruktivistischen Theorien und gesellschaftlichen Gepflogenheiten arbeitet. Beide verfuegen ueber eine lange Geschichte der Beschaeftigung mit gerontologischen Untersuchungen und therapeutischer Praxis.

Ken und Mary Gergen

FORSCHUNG

Der Vorteil, offen für Erfahrungen zu sein

Studien weisen darauf hin, dass viele Menschen ihr Interessengebiet verkleinern, wenn sie älter werden. Es ist einfacher das Leben zu vereinfachen, das zu tun, was gemütlich ist und nur dem Hier und Jetzt Aufmerksamkeit zu schenken. Jüngste Studien zeigen, dass das Verkleinern von Interessenvielfalt mit signifikanten Kosten verbunden ist.

Eine Stichprobe von Menschen im Alter von 70 bis 79 Jahren, die in Pittsburgh und Memphis lebten, wurde in einer Vielzahl von gesundheitsbezogenen Variablen bezogen untersucht: persönliche Eigenschaften, Körperbau, Gesundheitszustand, Funktionseinschränkungen, etc. Die Hauptfrage war, ob man Vorhersagen über Schwierigkeiten beim Gehen machen kann und was Menschen vor diesen Problemen schützen könnte? Während der sechs-jährigen Studie, entwickelten 20 % der Versuchspersonen Schwierigkeiten beim Gehen. Am bedeutsamsten war, dass Menschen, die depressiver und weniger gebildet waren, eher an diesen Problemen litten. Interessant war zudem, dass ein wichtiger Prädiktor für diese Unfähigkeit die Punktzahl bei der Persönlichkeitsvariable „Offenheit für Erfahrungen“ war. Umso offener die Probanden für Erfahrungen waren, desto geringer war das Risiko, Einschränkungen beim Gehen zu haben. In weiteren Studien zeigte sich, dass Offenheit für Erfahrungen mit einem langsameren Fortschritt von Krankheit korrelierte und das Sterberisiko verringerte. Erklärungen, warum Offenheit gesund ist, bleiben jedoch offen. Offenheit könnte die Neugier und somit auch das Lernen von Informationen, die im direkten Zusammenhang mit der Gesundheit stehen (z.B. Diät, Übung), fördern oder indirekt neue Aktivitäten, Quellen der Freude und eine optimistische Einstellung einladen. Zudem könnte Offenheit die Gehirnaktivität verbessern. All diese Dinge können einen Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden haben.

Aus: Personality and Reduced Incidence of Walking Limitation in Late life: Findings from the Health, Aging, and Body Composition Study by Magdalena I. Tolea, et al., The Journals of Gerontology, Psychological Sciences and Social Sciences, 67B, 2012, pp.712-719.

Liebesleben nach 50: Weniger oder mehr

Mehr als 8000 Menschen ueber 50 fuellten einen Fragebogen aus, in dem sie gefragt wurden, ob sie romantisches Verhalten zeigen oder nicht. **Hier sind ein Paar Highlights dieser Studie:** „Kuesst und umarmst Du Deinen Partner in der Oeffentlichkeit?“ Unter den gluecklichen Paaren gaben 73% an, ein paar Mal im Monat ihre Zuwendung in der Oeffentlichkeit zu zeigen. Weniger glueckliche Paare taten dies viel seltener. „Hältst du mindestens manchmal Haendchen?“ Jedes dritte/vierte Paar haelt Haendchen, juengere Paaren tun dies jedoch oeffter. Nur 50% der Paare, die mindestens 10 Jahre zusammen waren, halten noch Haendchen. „Sagst Du Deinem Partner, dass Du ihn liebst?“ Unter den gluecklichen Paaren sagen 85% dies mindestens ein Mal pro Woche. Mehr als 90% der Maenner sagen es ihrem Partner regelmaeßig, im Gegensatz dazu, machen dies nur 58% der Frauen. „Glaubst Du, dein Partner liebt Dich jetzt mehr als zu der Zeit als ihr heiratetet oder zusammen zogt?“ 40% sagen ja; 44% sagen, dass die Liebe die gleiche ist; und 16% sagen weniger. „Kuesst ihr euch mindestens ein Mal pro Woche leidenschaftlich?“ 74% der gluecklichen Paare kuessen sich mindestens ein Mal pro Woche leidenschaftlich. „Erfuellst Dein Partner Deine Bedürfnisse?“ Etwas ueber die Haelfte der Versuchsperson sagte „Nein“. Ungefaeher 1/4 der Maenner sagte, sie wuerden zu wenig Sex haben; Etwa 1/4 der Frauen sagten, dass sie nicht den Lebensstil haben, den sie sich gewuenscht haetten. Rund 15-20% der Versuchsperson sehnten sich nach mehr Zuneigung. „Verabredet ihr euch Abends?“ Unter 1/3 der Paare nahm sich Zeit fuer sich allein. „Wie regelmaeßig haben sie Sex?“ Fast 1/3 der Paare hatten mehrmals pro Woche Sex; 28% schlafen ein paar Mal im Monat miteinander; 8% haben ein Mal im Monat Sex. 33% der befragten Personen gaben an, selten oder nie Sex zu haben. Unter den Paaren, die berichteten, sie seien außerordentlich gluecklich, hatten 1/4 selten oder nie Sex. Offensichtlich sind sexuelle Aktivitaeten somit nicht fuer glueckliche Paare erforderlich. Wie ein Sex-Therapeut sagte: „Sex sollte als Hobby und nicht als Notwendigkeit angesehen werden.“ Die Forscher schlussfolgern, dass romantisches Verhalten, wie Haendchen halten, oeffentliche Zuneigung, Abendverabredungen und das Sagen von „Ich liebe dich“ dabei helfen kann, ein bisschen Magie zurueck in die Beziehung zu bringen, die sonst ein bisschen langweilig waere. Beim positiven Altern geht es nur darum.

Wenn Sie den Fragebogen ausfuellen wollen, dann gehen Sie auf die folgende Internetseite: aarp.org/normalbarsurvey

Aus: Sex at 50+: What's Normal by Chrisanna Northrup, Pepper Schwartz, & James White. AARP The Magazine, Feb/March, 2013, pp. 44-47

IN DEN NACHRICHTEN

Zehn lustige Wege, um die Gesundheit zu verbessern

Vergiss abnehmen, Sport treiben sowie Abstinenz und richte deine Aufmerksamkeit auf Wege, das Leben zu genießen, während du gleichzeitig deine Gesundheit verbesserst. Hier sind 10 Tipps:

1. Schmeiß' eine Party. Menschen mit einem bestaendigen und aktiven Sozialleben muessen seltener erleben, dass ihr Denken und Erinnern abnimmt. Soziale Aktivitaeten helfen zudem, die Faehigkeiten fuer taegliche Aufgaben zu erhalten.
2. Hole dir ein Haustier. Menschen mit Haustieren haben gesuendere Herzen und gehen seltener zum Arzt. Haustierbesitzer sind koerperlich besser in Form (mit dem Hund spazieren gehen)sowie weniger aengstlich und einsamer. Haustiere sind immer da, wenn Du sie brauchst.
3. Wähle Schokolade. Schokolade hilft bei niedrigem Blutdruck, verbessert den Blutfluss zum Gehirn und zum Herzen und schützt vor Herzinfarkten und Schlaganfaellen. Schwarze Schokolade mit 70% Kakao ist am besten.
4. Genieße Deinen Kaffee. Er tut viel Gutes für deinen Körper.
5. Erhebe ein Glas Wein oder Bier. Genieße es in Maßen.
6. Habe Sex. Sexuelle Aktivitaeten schuetten Endorphine aus, die Aengste reduzieren und als „Schmerzkiller“ agieren. Sex staerkt das Immunsystem und verhindert Depressionen.
7. Hoere Deine Lieblingsmusik. Musik ist gut für den Blutfluss, gesunden Schlaf, gute Stimmung und weniger Schmerzen.
8. Mache ein Nickerchen. Nickerchen verbessern die Stimmung, das Gedaechnis, die Aufmerksamkeit und das Lernen. Sowohl kurze als auch lange Nickerchen tun Deinem Koerper gut.
9. Sei in der Natur. Verbringe Zeit draußen in natuerlicher Umgebung. Gruen ist gut, schon fuef Minuten am Tag in der Natur koennen deine Stimmung und dein Gefuehl für Wohlbefinden erhoehen.
10. Sei frei. Nehme dir in der Woche Zeit, um genau das zu tun, was du moechtest. Egal was. Ein angenehmes Leben ist meistens lang und gesund.

Aus: 10 Tips for Better Health by Nissa Simon. AARP Bulletin, Jan.-Feb., 2013, pg. 10, 12,14

Bewegung im Freien

Obwohl Fitnessstudios in den letzten Jahren immer populaerer wurden, weist vieles darauf hin, dass, wenn die Moeglichkeit besteht, Training im Freien besser für die Gesundheit ist. Eine Anzahl von kleinen Studien fand beispielsweise heraus, dass Menschen weniger Cortisol, ein Hormon, das mit Stress im Zusammenhang steht, im Blut aufweisen, wenn diese anstatt drinnen, draußen Sport betreiben. Zudem beeinflusst das Sonnenlicht die Stimmung. Ueber viele verschiedene Studien hinweg gaben die Teilnehmer an, dass sie die Bewegung unter freiem Himmel genossen. Nach einem Spaziergang im Freien bewerteten Sie Variablen, wie Vitalitaet, Enthusiasmus, Freude und das Selbstwertgefuehl hoeher und Anspannung, Depression und Erschoepfung geringer. Es ist zudem moeglich, dass Uebungen im Freien als angenehmer wahrgenommen werden und somit verlockender und aufmunternder sind. Letztes Jahr fand eine Studie heraus, dass aeltere Erwachsene, die draußen Sport treiben, dieses laenger und oefter tun als solche, die drinnen trainieren. Forscher fragten Maenner und Frauen im Alter von 66 oder aelter nach ihren Bewegungsgewohnheiten und bestueckten sie daraufhin mit elektronischen Geraeten, die das Aktivitaetsniveau innerhalb einer Woche maßen. Das Geraet und der Fragebogen zeigten, dass die Freiwilligen, die draußen trainierten, gewoehnlich beim Gehen, signifikant besser koerperlich aktiv waren und sich zudem durchschnittlich 30 Minuten laenger bewegten als solche, die sich drinnen bewegten. Somit atmet tief durch und steuert die Berge an.

Aus: Baby its Cold Outside by Gretchen Reynolds. New York Times Magazine, Feb. 24, 2013, pg. 16.

Lebe laenger und besser: Ein Quiz

Wie beantwortest Du die Multiple Choice-Fragen von diesem Test? Jede der Antworten wird bezogen auf ihre Thematik von wissenschaftlicher Forschung gestuetzt.

Welche von den folgenden Taetigkeiten ist am besten fuer das Verbessern der Gedaechnisleistung nach 50? a. Raetsel lösen? b. Taegliche Spaziergaenge? c. Die Einnahme von Ginkgo Biloba-Ergaenzungsmittel? Antwort: b. Spaziergaenge sind sogar besser als Raetsel. Ergaenzungsmittel sind nicht effektiv.

Was ist die beste Behandlung für knackende arthritische Knie? a. Hinsetzten b. Einnahme von Glucismin-Ergaenzungsmittel c. Tai Chi d. Einnahme von Knorpel-Tabletten. Antwort: c. Tai Chi, ein Bewegungsprogramm, das beruehmt für fließende Dehnungen und Haltungen ist; Bewegung reguliert Schmerz und verbessert die Funktion.

Welche der zwei Gewohnheiten koennte staerker Deine Lebenszeit kuerzen? a. Fernsehen schauen. b. Rauchen. Antwort: Ueberraschung! Jede Stunde, die man mit Fernsehen verbringt, kann 22 Minuten deines Leben verringern; Eine Zigarette rauchen verringert die Lebensdauer etwa um 11 Minuten. (Raucht nicht beim Fernsehen schauen. Das ist doppeltes Pech).

Wenn Du 45 bist und Du bis jetzt ein „ungesundes Leben“ gelebt hast, nutzt es nichts mehr, es zu aendern. (Richtig oder falsch) Antwort: Falsch. Es ist niemals zu spaet für Veraenderung, auch wenn man nur ein paar Mal in der Woche spazieren geht.

Wenn du koerperlich aktiv und kontaktfreudig bist, was denkst Du, um wie viel Jahre kannst Du deine Lebensdauer verlaengern? a. 0.8 b. 1.5 c. 3.6 d. 5. Antwort: d. Erforscht wurde dies an Menschen im Alter von 75 und aelter. Waren diese koerperlich aktiv und gesellig, lebten sie 5 Jahre laenger als Menschen, die abgeschottet waren und viel saßen.

Aus: Live Longer & Better by Gretchen Reynolds, Parade Magazine, January 27, 2013, pgs. 10-11.

AVAILABLE RESOURCES

The Encore Career Handbook If you're among the 31 million people who are thinking about an encore career – a second act for the greater good – there is a new guide for getting there. The Encore Career Handbook, which the Associated Press called an “invaluable resource,” can help you find an encore that best suits you. Thinking of going back to school? Wondering about how to network? Want to know who's hiring? The Encore Career Handbook, which debuted in January, can show you the way. www.growingolder.co Spiritual Resources on Aging for Individuals, Professionals, and Communities. Wonderful website with writings and music by Rabbi Dayle Friedman. Theconversationproject.org A website created to help people talk about their wishes for a good death. Retired columnist, Ellen Goodman, is encouraging people to share their thoughts and wishes with family members so that dying is not a silent, forbidden subject, but rather an important and focal one in our lives. Because people don't have these conversations, certain things happen or don't happen. For example, 70% of people say they'd like to die at home; yet, 70% of people die in hospitals, nursing homes or hospices. We also recommend a book that has the same objective - Healing Conversations Now: Enhancing Relationships with Elders and Dying Loved Ones by Joan Chadbourne & Tony Silbert, A Taos Institute Publication (find it at www.TaosInstitute.net)

LESERECHO

Dr. phil. Roxanne Friedenfels, lehrt an der Drew Universitaet und schrieb: Hallo an alle des Taos-Instituts! Ich dachte, dass einige von euch den Artikel (unten), den ich neuerdings im Rain and Thunder magazine veroeffentliche, geniessen koennten. Mit den besten Wuenschen,

Altersdiskriminierung: Zehn Wege, um sie zu bekämpfen.

Wir leben in einer altenfeindlichen Kultur. Frauen (viel mehr als Maenner) treten altenfeindlichen Erwartungen und Kommentaren regelmaeßig entgegen ... Aber wie koennen wir damit beginnen, Altersdiskriminierung zu bekaempfen? Hier sind zehn Wege, um damit zu beginnen.

1. Begruesse eine Frau niemals mit den Worten: „Du hast dich kein bisschen veraendert!“. Dies deutet darauf hin, dass die weibliche Erscheinung sich nicht veraendern sollte, zumindest nicht vor ihrem 30. Lebensjahr. Die Bemerkung ist sowieso niemals wahr; wir alle veraendern uns koerperlich, wenn wir aelter werden. Diese altenfeindliche Bemerkung setzt Frauen unter Druck, einen wesentlichen Betrag von Zeit und Geld in das „juenger aussehen“ zu investieren und macht es schwieriger, sowohl unseren aelter werdenden Koerper als auch das alternde Gesicht zu akzeptieren.
2. In gleicher Weise solltet Ihr andere Frauen nicht mit Bemerkungen zu ihrem Gewicht begruessen. Vermeide somit den Satz: „Du siehst fantastisch aus! So duenn!“ Diese angeblich „positive“ Anmerkung ist altenfeindlich, weil Frauen ueblicherweise im Alter zunehmen. Wir sind NICHT unser Gewicht. Manche Vorpubertierenden moegen natuerlicherweise mager sein, aber für viele Frauen ist dies eine Folge von Rauchen, Abnehmen (die Ergebnisse sind meistens kurzzeitig) oder aufgrund von Krankheit, wie Bulimie und Anorexie.
3. In Anlehnung an das oben stehende, kann es altenfreundlich sein, Frauen Komplimente ueber ihre veraendernde Erscheinung zu machen. Du koenntest zum Beispiel sagen: „Du hast so wunderschoeene graue Haare“ oder „Fuenfzig (Sechzig, Siebzig, oder aelter) wirst du? Du siehst hervorragend aus!“ (Nicht jeder wird diese Art von Kompliment annehmen, also sei bedacht mit solchem Lob).
4. Boykottiere Produkte, die auf eine altenfeindliche Art und Weise beworben werden und kaufe keine Produkte von Firmen, die alte Menschen diskriminieren. Wenn aeltere Modells in der Werbung auf einer positiven und nicht erniedrigenden Weise porträtiert werden, schicke der Firma eine dankende Mitteilung.
5. Bilde feste, positive Beziehungen. Arbeit, bezahlt oder nicht, wird im

Alter unwichtiger für die meisten von uns. Beziehungen mit der Familie oder Freunden werden wichtiger. Beziehungen zu fördern ist ein Weg, sich auf das Alter werden vorzubereiten.

6. Erweitere den 5. Punkt. Sei offen für Freundschaften mit Frauen jeden Alters, darunter Frauen, die älter oder jünger sind. Lass das Alter keine Barriere für Freundschaften darstellen.
7. Lese und schaue positive Literatur, Fernsehshows und Filme für Ältere. Ignoriere und/oder protestiere gegen negative Medien des Älterwerdens. Wenn etwas, was angeblich „unterhaltsam“ ist, dich schlecht in Bezug auf das Altern fühlen lässt und/oder Frauen im mittleren Alter oder älter erniedrigt, setze dich diesem nicht aus. Kontaktiere die Veröffentlicher oder Produzenten und berichte ihnen, dass du das Material boykottierst. Erkläre im Zuge dessen, warum du denkst, dass das Material altenfeindlich ist.
8. Vermeide es nicht, dein Alter preiszugeben. Dein Alter ist nichts, worüber man beschämt sein sollte. (Obwohl es gelegentlich gute Gründe dafür gibt, das Alter nicht zu verraten. Beispielsweise könnte ein Berufsangebot davon abhängen, dass der Arbeitgeber dein genaues Alter nicht kennt). So weit es möglich ist, nimm dein Alter an und sei stolz auf dein Wissen und deine Weisheit. Wir wären nicht die Person, die wir sind, wenn wir nicht unser Leben in seiner Länge gelebt hätten.
9. Beruhige deine Ängste vor dem Älterwerden, indem du mehr Wissen über Zufriedenheit und Altern bekommst. Die meisten Menschen werden nicht unglücklicher im Alter; Sie werden glücklicher und zufriedener mit ihrem Leben. Für mehr Informationen zu diesem Thema, schau unter folgendem Link:
http://www.ted.com/talks/laura_carstensen_older_people_are_happier.html
10. Quäle dich nicht wegen dem Alter, organisiere! ... Du bist niemals zu alt oder zu jung, um gegen Altersdiskriminierung einzustehen. Wie Maggie Kuhn, Mitbegründerin der soziale Gerechtigkeits- (und Anti-Altersdiskriminierungs-) Gruppe, die Grauen Panther, sagte: „Wir sind vielleicht nicht in der Lage, unsere Brote mit Butter zu bestreichen, aber wir können die Welt verändern.“

ANNOUNCEMENTS

April 20-21, 2013: Gerontological Society of America and Beijing National University co-sponsoring an international conference, "The Sino-US Forum on Psychology of Aging." Beijing, China. See www.geron.org/images/chineseforum2013CFA.pdf **November 20-24, 2013:** Gerontological Society of American Annual Scientific Meeting;; Optimal Aging Through Research. New Orleans. Geron.org

=====

*** Leserinformation ***

- Fragen und Rueckmeldungen

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

- 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

Um die Adresse zu veraendern schreiben Sie bitte an gv4@psu.edu.