



**Liesa Klotzbücher**  
Diplompsychologin und  
Wissenschaftsjournalistin

## Volle Fahrt voraus!

**D**ie Angst vor dem Alter ist weit verbreitet. Wir fürchten uns vor nachlassenden Kräften, vor Unselbstständigkeit und geistigem Abbau. Dabei sind die Aussichten keineswegs so trüb, wie es oft erscheinen mag. Das Wohlbefinden nimmt mit den Lebensjahren häufig sogar zu statt ab: Ältere Menschen sind im Schnitt zufriedener und gelassener als jüngere, und sie werden seltener von negativen Emotionen wie Wut und Sorge überrollt (S. 16).

Warum wir dem altersbedingten Verfall nicht hilflos gegenüberstehen, sondern einiges für einen gesunden und glücklichen Lebensabend tun können, erklärt der Heidelberger Gerontologe Hans-Werner Wahl im Interview ab S. 12. Aktiv bleiben, sich geistig fordern und soziale Kontakte pflegen – das sind die Schlüssel für eine hohe Lebensqualität. So hilft zum Beispiel Tanzen, Körper und Geist in Schwung zu halten (S. 52), und mit »7 goldenen Regeln« lässt sich das Demenzrisiko zumindest reduzieren (S. 88).

Man ist außerdem nie zu alt für Neues: Meine Großmutter war schon jenseits der 70, als sie das erste Mal in ein Flugzeug stieg. Noch heute, mit 88, verreist sie jedes Jahr. Als ihr erster Enkel vor Kurzem heiratete, feierte sie begeistert mit – bis zwei Uhr nachts.

**D**ie Chancen, dass Sie und ich im Alter ebenso fit bleiben, stehen heute besser denn je (S. 58). Denn unser Gehirn, das stets lern- und wandlungsfähig bleibt, mobilisiert im Alter zusätzliche Areale, um kognitive Einbußen auszugleichen (S. 38). Auch wenn der Lebensabend natürlich seine Schattenseiten hat – Erkenntnisse aus Psychologie, Medizin und Hirnforschung machen Mut und vielleicht sogar neugierig auf das, was da kommen mag.

Eine spannende Lektüre wünscht Ihre

*Liesa Klotzbücher*



### Ebenfalls im Handel: »Was heißt das Gehirn?«

Noch immer sind neurodegenerative Leiden wie Alzheimer, Parkinson und multiple Sklerose unheilbar. Doch Wissenschaftler konnten in den vergangenen Jahren die Krankheitsmechanismen erhellen. Neue Methoden der Früherkennung erlauben ein gezieltes Eingreifen, um den Krankheitsverlauf zu verzögern oder gar zu stoppen, – und die Aussichten auf wirksame Therapien wachsen. Die wichtigsten Entdeckungen hierzu schildert das GuG-Dossier 2/2014.