



## Psychotest:

Die zweite Lebenshälfte ist für mich ...

- A) notwendiges Übel, denn ohne sie wäre die erste ja schon alles gewesen.
- B) die bessere Hälfte, solange ich mich an die erste erinnern kann.
- C) so weit weg, dass ich nicht glaube, dass es sie gibt.
- D) Gib't bei Unentschieden eigentlich Verlängerung?

## Glaube versetzt Berge – und verhindert Plaques

**DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN**

ist Arzt, Moderator und Bühnenkünstler und freut sich auf seine zweite Lebenshälfte.

Was denken Sie über das Alter? Fällt Ihnen dabei nur Siechtum, Abbau und Elend ein? Dann tun Sie sich damit keinen Gefallen. Und Ihren Genen auch nicht. Die Psychologin Becca Levy von der Yale University interessiert sich dafür, wie die Gesundheit von Stereotypen beeinflusst wird. Nein, das sind nicht die Typen, die einen mit ihren Verstärkern und Lautsprecherboxen beeindrucken wollen – es ist ein schickeres Wort für Vorurteile. Für Gedanken also, über die man nicht groß nachdenken muss, weil sie automatisch vorgeschlagen werden von unserer unbewussten Datenbank der Meinungsbausteine. Levys Arbeitsgruppe durchforstete riesige Textdatenbanken nach Wortassoziationen und fand heraus: Das Image des älteren Menschen hat sich in den letzten 200 Jahren kontinuierlich verschlechtert. Um 1810 wurde über das Alter viel positiver geschrieben als 2010. Das ist schade, denn laut Levy bestimmen kulturelle Muster, wie ich mich selbst sehe, und je nachdem, ob mich das entspannt oder stresst, geht es mir auch physisch besser oder schlechter. In einer Langzeitstudie hatten diejenigen, die mit 18 negativ über das Älterwerden dachten, über die nächsten 40 Jahre tatsächlich ein höheres Risiko für einen Herzinfarkt. Gerade so, als ob einen der Körper davor bewahren möchte, dieses schreckliche Stadium zu erreichen.

Inzwischen zeigt sich die tiefe Verbindung von Gesundheit und Gedankenwelt sogar auf der Ebene der Gene. Einer der stärksten Risikofaktoren für Alzheimerdemenz ist eine Variante des APOE-Gens, die jeder

Vierte von uns in sich trägt. Aber längst nicht jeder, der es hat, wird dement. 4700 Menschen über 60 und ohne Demenz wurden in Levys Studie mehrere Jahre lang beobachtet. Siehe da: Die mit positiven Erwartungen ans Älterwerden blieben fitter im Kopf! Wer also findet »Je älter ich werde, desto nutzloser fühle ich mich«, dem bekommt das schlecht. Die Optimisten hatten etwa gleich häufig Alzheimer, ob mit oder ohne APOE-Gen. Das höchste Risiko lag in der Kombi schlechte Gene plus negative Erwartung.

Das Wort Lebenserwartung bekommt da einen Doppelsinn: Wer wenig vom Leben erwartet, hat auch wenig vom Leben zu erwarten. In einer Situation, wo wir ein massives Problem mit einer hohen Anzahl von Demenzkranken haben, ist es höchste Zeit, darüber nachzudenken, wie wir über das Älterwerden denken. Denn das hatte in besagter Studie die Kraft, das Risiko für eine Demenz im Beobachtungszeitraum zu halbieren! Statt alle Hoffnungen und Forschungsmittel auf molekulare Details zu setzen, bietet diese Studie jeden Grund, vom Horrorbild eines permanenten »Anti-Agings« wegzukommen. Ich bin pro Aging! Und deshalb habe ich mit Tobias Esch das Buch: »Die bessere Hälfte – worauf wir uns mitten im Leben freuen können« geschrieben. Die zweite Lebenshälfte ist für die Mehrheit der Menschen die zufriedenerere. Und ich bin jetzt auch zufrieden, denn ich weiß dank Frau Levy: Altern ist kein Schicksal, sondern Leben für Fortgeschrittene. ★

## QUELLE

Levy, B. R. et al.: Positive Age Beliefs Protect against Dementia even among Elders with High-Risk Gene. In: *PLoS One* 13, e0191004, 2018