

Wissen

Wie der Klimawandel ein Ferienparadies verändert: unterwegs in der kroatischen Bucht Valsaline > Seite 34



ZEIT FÜR EIN VERBOT VON MULTIVITAMINPRÄPARATEN

Verpulvert

Der Glaube an ihre Heilkraft ist ungebrochen. Doch sie sind ungesund und können sogar schaden.

Es ist eine Seuche, aber sie wird nicht etwa durch infektiöse Erreger übertragen, sondern durch Mund-zu-Mund-Propaganda, Marketing-Parolen und ein chronisch schlechtes Gewissen. In wohlhabenden Ländern ist der Gebrauch von Multivitaminpräparaten äußerst populär; in den USA schlucken mehr als ein Drittel aller Erwachsenen solche Produkte, in Großbritannien ist es gar fast die Hälfte, die Zahlen in Deutschland liegen ebenfalls in diesem Bereich. Weltweit ist ein lukrativer Markt entstanden, der globale Umsatz wird auf Dutzende Milliarden Dollar geschätzt.

Vitaminpräparate können das Versprechen von Vitalität nicht halten

Vitamine haben ein unschätzbare positives Image, der Begriff klingt schließlich nach Lebenskraft und Energie, sofort tauchen Bilder von frischem Obst und knackigem Gemüse vor dem inneren Auge auf. Das Problem ist nur, dass Vitaminpräparate das Versprechen von Gesundheit und Vitalität nicht halten können. Gerade hat eine große Studie mit fast 400.000 Teilnehmern gezeigt, dass der regelmäßige Konsum von Vitaminpräparaten das Leben nicht verlängert. Menschen, die regelmäßig Vitaminpräparate zu sich nahmen, hatten sogar eine um vier Prozent erhöhte Sterblichkeit. Neu ist diese Erkenntnis nicht. Bereits in den Jahren 2007 und 2008 haben Studien im Fachmagazin *Jama* und der Cochrane-Datenbank belegt, dass weder Gesunde noch Kranke von den Pulvern und Tabletten aus der Dose profitieren. Die Supplemente könnten sogar dazu beitragen, dass manche Krebsarten etwas häufiger vorkommen und das Leben verkürzt wird. Das gilt übrigens auch für von unseriösen Ärzten verabreichte Multivitamininjektionen oder „bioidentische“ Präparate. Das ist hohler Marketing-Sprech.

Staat und Gesundheitsbehörden müssten eigentlich davor warnen

Etliche Menschen wollen das nicht wahrhaben oder ignorieren die Erkenntnisse. Es ist ja auch verwirrend: Während Vitamine, die mit pflanzlicher und tierischer Kost aufgenommen werden, gesund und lebensnotwendig sind, können Vitaminpräparate die Gesundheit gefährden. Woran das liegt, darüber gibt es bislang nur Vermutungen. Vielleicht stimmen Dosierung und Mischungsverhältnis oft nicht, vielleicht fehlen die günstigen Synergieeffekte, die sich aus dem Zusammenspiel mit den anderen Stoffen in natürlich gewachsenen Lebensmitteln ergeben. Ein Apfel enthält Hunderte Substanzen, noch sind nicht alle Wechselwirkungen zwischen ihnen bekannt. In Vitaminpräparaten sind hingegen allenfalls ein oder zwei Dutzend Inhaltsstoffe enthalten – und die entfalten für sich genommen in der Regel keine vorteilhafte Wirkung. Würden der Staat und die Gesundheitsbehörden den Schutz der Bevölkerung ernst nehmen, müssten sie vor Multivitaminpräparaten warnen oder sie gar verbieten. Sie müssten darüber aufklären, dass der Ablasshandel nicht funktioniert, wonach Sahnetorte, Fast Food und andere Diät-sünden wieder gutgemacht werden können, wenn anschließend schnell die Multivitamin-tablette eingeworfen wird. Sinnvoll wäre ein Verbot. Dazu allerdings müssten sich Politiker mit großen Playern aus der Lebensmittelbranche anlegen. Zudem würden sie das Geschäftsmodell von Chichi-Ärzten, Lifestyle-Medizinern und Gesundheitscoaches untergraben, die ihrer Kundschaft das ungesunde, überbewertete Zeug gerne aus eigener Herstellung in selbstgegründeten Firmen aufschwätzen.

Lohnend wäre ein Verbot in doppelter Hinsicht. Es hat schließlich nichts mit dem schnell herbeigeargerten Nanny-Staat zu tun, wenn ein Land auf die Gesundheit seiner Bürger achtet – und sie zusätzlich noch vor unnötigen Ausgaben bewahrt.

Werner Bartens



Werner Bartens mag besonders gerne Birnen und Bananen.

Juhu, endlich alt!

Längst nicht nur Verlust, Verfall und Schwäche: Psychologen zeigen, dass die Nachspielzeit des Lebens viele positive Seiten hat. Was Senioren der Jugend voraushaben.



„In der ersten Lebenshälfte sind wir kognitiv schneller, in der zweiten Lebenshälfte sind wir reflektierter.“

FOTO: CATHERINE LEDNER/GETTY

Von Sebastian Herrmann

Das Wort hat der ägyptische Gelehrte Ptahhotep. „Wie qualitativ ist das Ende eines Greises!“, formulierte der Wesir und Stadtverwalter in Hieroglyphenform um das Jahr 2500 vor Christi Geburt und führte weiter aus, dass dieser prototypische Greis täglich schwächer werde, sein Herz aus dem Rhythmus gerate, und der Alte nach und nach verstüme. „Seine geistigen Fähigkeiten nehmen ab, und es wird ihm unmöglich, sich heute noch daran zu erinnern, was gestern war“, so Ptahhotep. Der Wesir entwarf ein Bild des Alters, das aus nichts als Jammer, Verfall, Verlust und Schwäche bestand. Aus heutiger Perspektive ließe sich sagen, dass Ptahhotep Anhänger des Defizitmodells war, wonach die zweite Lebenshälfte eines Menschen überwiegend oder sogar ausschließlich von Verlust geprägt sei – ein Stereotyp, das in der Gegenwart noch immer großen Widerhall findet. Das Alter und weite Teile der zweiten Lebenshälfte gelten auch heute vielen als langer, schmerzhafter Durchgang vor dem endgültigen Schlusspiff.

Das mag im antiken Ägypten zutreffend gewesen sein, da waren Senioren-Kreuzfahrten auf dem Nil gewiss kein aussichtsreiches Geschäftsmodell. Aber in den Wohlstandsgesellschaften der Gegenwart hat sich doch viel zum Besseren entwickelt, was die Autorin und Literaturkritikerin Elke Heidenreich in ihrem aktuellen Buch „Altern“ (Hanser Berlin) auf diese Weise beschreibt: „Wir werden anders alt als unsere Eltern. Früher war man mit fünfzig abgearbeitet und alt. Heute sind viele Achtzigjährige geistig und körperlich noch fit und im täglichen Rennen.“

Was die 81-Jährige in ihrem fröhlich motzigen Buch über das Alter schreibt und mit mehreren Regalmetern Zitaten aus der Literatur bekräftigt, lässt sich auch mit Daten und Statistiken unterfüttern. Gerade hat der Alterspsychologe

Hans-Werner Wahl ein Buch publiziert, für das er Studien zu den positiven Aspekten des Alterns und der zweiten Lebenshälfte zusammengetragen hat. Sein Fazit in „Positive Alternspsychologie. Die Stärken der zweiten Lebenshälfte“ (Beltz Juventa) fällt „gemischt positiv“ aus, wie er es formuliert: Nicht alles sei Verlust, zahlreiche menschliche Stärken blieben stabil oder verbesserten sich im Alter sogar. Zeit also für einen optimistischen Blick auf die Stärken der zweiten Lebenshälfte.

„Es hat sich wirklich viel getan“, sagt also der Alternspsychologe Wahl, „wir hatten noch nie so gute Voraussetzungen für ein erfülltes Alter wie heute.“ Frauen haben heute in Deutschland eine durchschnittliche Lebenserwartung von 83,2 und Männer von 78,3 Jahren. Noch zu Beginn der 1970er-Jahre durften Männer im Mittel nur auf 67,4 Jahre hoffen, Frauen auf 73,8. Nach dem Ende des Berufslebens blieb damals also nur wenig Zeit, um den Feierabend des Lebens zu genießen. Heute hat sich die Zeit der Rente zu einer sehr großzügigen Nachspielzeit entwickelt, die im historischen Vergleich mit enorm verbesserter Gesundheit verbracht werden kann.

So haben Psychologen um Denis Gestorf von der Humboldt-Universität Berlin im Fachjournal *Psychology and Aging* gezeigt, dass Senioren geistig im Vergleich zu einst immer jünger werden. Für die Studie wurden 1990 und 2013 jeweils eine Gruppe 75-Jähriger untersucht. Die zweite Gruppe wirkte dabei gemessen am kognitiven Leistungsvermögen rund 19 Jahre jünger, ein beeindruckender Sprung. Ähnliche Befunde hat aktuell der Psychologe Stephen Badham von der Nottingham Trent University im Fachjournal *Development Review* vorgelegt: Auch seine Meta-Analyse zeigt, dass Menschen heute kognitiv länger fit bleiben als noch vor wenigen Jahrzehnten. Mit der geistigen Schnelle der Jungen können mental fitte Senioren zwar meist nicht mithalten, dafür punkten die Alten an anderer Stelle.

„Man könnte auch sagen“, so Wahl, „in der ersten Lebenshälfte sind wir kognitiv schneller, in der zweiten Lebenshälfte sind wir reflektierter.“ In einem Leben häuft sich doch ein gewisses Weltwissen an. Auch das verbale Vermögen, die Sprachfertigkeiten und der Schatz an Begriffen wachsen im Laufe der Jahre bis etwa Mitte 50 im Schnitt an. Dann bleiben diese Fertigkeiten weitgehend stabil, und laut einer Studie des amerikanischen Kognitionsforschers Timothy Salthouse der Leistung von Menschen überlegen, die 45 Jahre und jünger sind.

Wer ist wichtig im Leben, was will ich noch machen?

Das Klischee von den verkalkten Senioren bleibt dennoch am Leben. „Das Stereotyp ist überall auf der Welt negativ, alte Menschen gelten als warmherzig, aber eher inkompetent“, sagt Alexandra Freund von der Universität Zürich. Die Psychologin schreibt in einem aktuellen Beitrag in *Current Opinion in Psychology* ebenfalls, dass manche kognitiven Funktionen im Alter mindestens stabil blieben, Weisheit zum Beispiel. „Wobei man mit dem Alter nicht automatisch weise wird, das muss man schon auch erwähnen“, sagt Freund. Kognitiv sind die meisten Menschen im Alter also in der Lage, die Jahre der Rente mit Sinn und Freude zu füllen. Aber sollen sie ihre Zeit auch nutzen, wie der Cellist und Dirigent Pablo Casals, der auch mit weit über 90 noch täglich mehrere Stunden übte und fand, dass er Fortschritte mache? Warum denn

nicht, warum sollten Menschen im Alter nicht weiterhin ihre Leidenschaften pflegen, die ihr Leben zuvor bereichert und erfüllt haben? Weitermachen, das ist auch die Devise, die Elke Heidenreich in ihrem Buch über das Alter ausruft: weiter lesen, weiter schreiben, weiter arbeiten, was denn sonst?

Wenn das altersgerecht geschieht, kann es eine Reihe positiver Effekte haben. „Es geht nicht mehr darum, immer mehr zu haben“, sagt Freund, die auch dazu forscht, wie sich Ziele und Motivationen im Laufe eines Lebens verändern. Es ist ja klar, mit 70 sind Familienplanung, Ausbildung oder Karrierewünsche keine Angelegenheiten, mit denen sich die Mehrheit der Senioren sinnvollerweise befasst. In jungen Jahren öffnet sich ein gigantischer Möglichkeitsraum, eine manchmal erdrückende Vielzahl an Gelegenheiten, Optionen und Wegen. Im Alter verengt sich das wieder, der Fokus rückt von Wachstum und Entwicklung auf Aufrechterhaltung und Verlustvermeidung. „Das klingt oft nach Stillstand, ist es aber nicht“, sagt die Psychologin Freund, „auch hier geht es um Anpassung und Veränderung.“ Wer ist wirklich wichtig im Leben, was will ich noch machen, wie kann ich mich sinnvoll einbringen, das sind Fragen, um die es in dieser Phase geht.

Auch die Verengung des Möglichkeitsraumes lässt sich positiv deuten: Die Zahl der Möglichkeiten mag sich reduzieren, damit lässt aber auch der Stress nach, sich entscheiden zu müssen. „Diese Begrenztheit zwingt dazu, sich zu fokussieren“, sagt Freund. Im Alter ist einem offenbar eher klar, was man denn will, wie auch der Alternspsychologe Wahl betont. Statt zielloser Getriebenheit stelle sich eine gewisse fokussierte Gelassenheit ein sowie eine spätere Freiheit. Das zeigt sich auch in der Veränderung der Persönlichkeit mit dem Alter: Die Offenheit für neue Erfahrungen reduziert sich zwar im Schnitt im Alter. „Aber auch das lässt sich als Stärke interpretieren, die Menschen wissen dann

eben, was sie wollen und was nicht und müssen nicht mehr alles ausprobieren“, sagt Freund.

Was geplant wird, das setzen Menschen in der zweiten Lebenshälfte auch eher in die Tat um: Der Hang zur Prokrastination, also Aufgaben vor sich herzuschieben und zu verdrödeln, lässt mit den Jahren nach. Aber ist ja klar, ohne Deadline bekommen die meisten Menschen kaum etwas gebakken, und die ultimative Deadline ist nun einmal das Lebensende: Im Alter scheint „Carpe diem“ (Nutze den Tag) ein weniger leerer Spruch zu sein als in den Jahren zuvor. Was einem wichtig ist, das sollte jetzt gemacht werden, sonst könnte es zu spät sein. Je weniger Zukunftsperspektive bleibt, desto wichtiger ist das Jetzt.

Dazu scheint sich im Alter ein gewisser „Positivitätseffekt“ einzustellen, wie das die US-Psychologin Laura Carstensen bezeichnet: eine erhöhte Motivation, vor allem schöne Erfahrungen zu sammeln. Zugleich haben Studien gezeigt, dass Ältere negative Erlebnisse und Stress eher verdauen und wegstecken als die Jüngeren. Sogar das eigene Selbst sträubt sich in der zweiten Lebenshälfte nicht mehr so sehr dagegen, von seinen Haltern akzeptiert zu werden. „Es ist ein großartiges Gefühl, mit sich selbst ausgesöhnt zu sein“, schreibt Elke Heidenreich dazu. Auch das Selbstvertrauen, die Selbstkontrolle und die emotionale Stabilität verbessern sich im Schnitt etwas mit den Jahren. Weniger hadern, klarere Ziele, mehr tun, weniger trödeln: Das späte Leben bringe also noch Bedingungen „für qualitative neue Entwicklungsschritte mit sich“, schreibt Wahl. Ziele und Ansprüche würden zwar kleiner, damit aber auch eher erreichbar und Misserfolge seltener: Klingt nach einem Rezept für das Glück.

Der Fokus verschiebt sich hin zu sozialen Kontakten

Mehr Materielles brauchen die meisten Senioren eher nicht, im Gegenteil, wie Wahl in seinem Buch zeigt. Wie auch Wahls Kollegin Freund in einer Studie beobachtet hat, ist hier die Diskrepanz zwischen dem erwünschten Soll und dem tatsächlichen Ist im Alter meist kleiner als in jungen Jahren, zumindest dann, wenn ein gewisser Wohlstand vorhanden ist und man im Alter nicht um die schiere Existenz kämpfen muss. Besitz werde oft sogar als Belastung empfunden, so der Alternspsychologe Wahl. Der Fokus verschiebt sich, weg von Dingen und Statussymbolen, hin zu sozialen Kontakten wie engen Freunden und der Familie. Ältere sind, so sagt Wahl, „sehr erfolgreich darin, ihre Beziehungen zu wichtigen und emotional besonders bedeutsamen Menschen in ihrem Umfeld aufrechtzuerhalten und sogar noch auszubauen“. Dieser Aspekt ließe sich durchaus als Ausdruck von Weisheit verstehen.

Mit den Jahren wächst offenbar auch der Wunsch, nachfolgenden Generationen etwas zu hinterlassen und der Gemeinschaft etwas zurückzugeben. „Wertorientierte Ziele zählen nun mehr, etwa Gerechtigkeit, Dankbarkeit und das Miteinander mit anderen Menschen“, sagt Wahl. Der Hang zu Altruismus und Empathie sei in der zweiten Lebenshälfte im Mittel stärker ausgeprägt, ebenso der Wunsch zu helfen, der in dieser Phase des Lebens auch eher – siehe oben unter Ziele und Prokrastination – eher in die Tat umgesetzt wird. In der Pflege, im Ehrenamt, der Spendenbereitschaft und auch in puncto Umweltbewusstsein, so führt Wahl in seinem Buch aus, zeigen ältere Menschen mindestens so viel, wenn nicht sogar mehr Engagement als junge. „Ganz viele ältere Menschen haben ein Bedürfnis, einen sinnvollen Beitrag zu leisten und etwas zurückzugeben“, sagt Freund.

Die Psychologin von der Universität Zürich weist aber auch darauf hin, dass viele der Studien zu den Stärken des Alters nur kleine Effekte zeigen. Daraus ein positives Zerrbild des Alters zu stricken, sei falsch. Ebenso falsch aber wie die negative Übertreibung, welche das Alter vor allem als Phase der Stagnation, des Niedergangs, des Verfalls und Siechtums zeichnet. Das sei ein „selbstdestruktives Narrativ“, das niemandem helfe, aber leider weiterhin verbreitet sei, sagt Wahl.

Es hilft ohnehin nichts: „Alt werden gehört zum Leben und trifft jeden, der nicht jung stirbt“, schreibt Elke Heidenreich. Das ist natürlich eine Binsen, aber eine, die in jungen Jahren gerne verdrängt wird. Da können Fitness-Gurus, Gesundheits-Beutelschneider und Botox-Spritzer noch so oft was von Anti-Aging predigen, es ändert nichts am Altern, und irgendwann ist es vorbei. Dazwischen kommt es darauf an, so viele gute Momente zu sammeln und zuzulassen wie nur möglich. Und das geht, so die frohe Botschaft, bis kurz vor dem Schlussakkord auf dieser Erde, weil die Menschen im Herbst ihres Lebens weiterhin auf Stärken bauen und vertrauen können.