

Dass wir einmal jährlich ein Jahr älter werden, dagegen ist nichts zu machen. Das WIE aber können wir sehr wohl beeinflussen! Die Wissenschaft spricht in dem Zusammenhang von primärem und sekundärem Altern



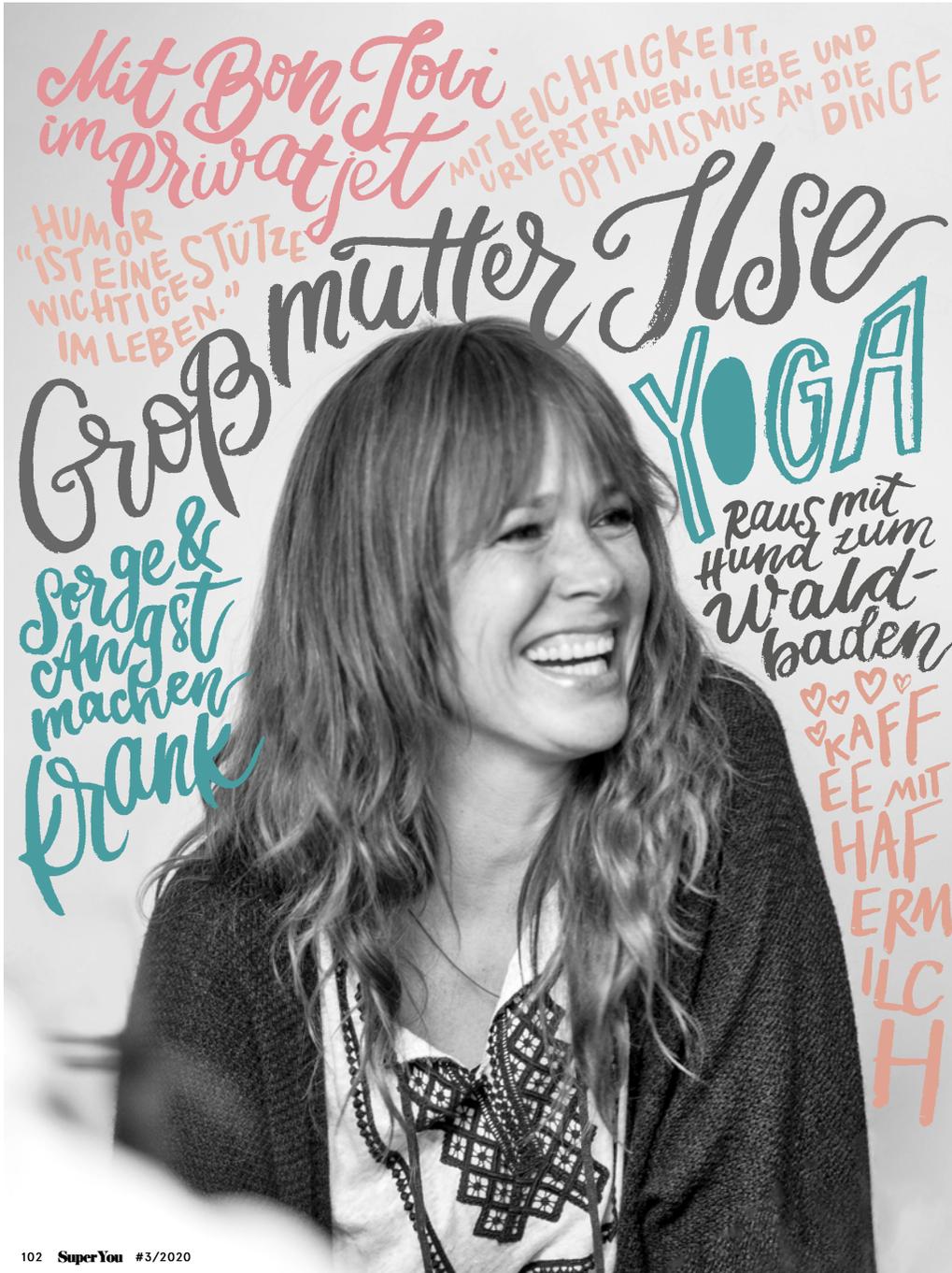
ALTER IST DOCH NUR EINE ZAHL!

Genau so sehen das Menschen, die einen tollen Weg für sich gefunden haben, mit den **VERÄNDERUNGEN, DIE ES MIT SICH BRINGT**, umzugehen. Diese entweder feiern, weil sie mit über 50 als Fashion-Influencer durchstarten. Sie mit einer Portion Gelassenheit annehmen lernen. Einfach mit alten Menschen gemeinsam lachen. Oder sich mit den Superkräften von Kiwis und Radicchio dagegen wappnen ...

TEXT LENA SCHINDLER ILLUSTRATION JANA SUCKOW

SOPHIE ROSENTRER

Sie wechselte von einer schnellen Welt in eine langsame. Früher Model und Moderatorin, engagiert sie heute für Menschen mit Demenz. Und schöpft Kraft daraus, in Gesichter zu blicken, die Lebensgeschichten erzählen



BEVOR SOPHIE ROSENTRER (44) ihre demenziell veränderte Großmutter Ilse pflegte, bestand ihr Leben aus all dem, was man gemeinhin mit Jungsein verbindet: Es war schnell, laut und bunt. Sie modelte, saß als Moderatorin für den Musiksender MTV mit Bon Jovi im Privatjet, produzierte Reportagen. Einen Tag nach der Trauerfeier für ihre „Omi“ kündigte sie ihren Job und begann, sich für Menschen mit Demenz einzusetzen.

Wenn sie davon erzählt, dann klingt es kein bisschen danach, als ob sie etwas aufgegeben hätte, sondern danach, Glück und Zufriedenheit gefunden zu haben. Und genau das ist es auch, was für sie gesunder Lebensstil bedeutet: „Ich versuche, mit Leichtigkeit, Urvertrauen, Liebe und Optimismus an die Dinge heranzugehen“, sagt sie, „auch eine positive Einstellung stärkt das Immunsystem. Und Humor ist eine wichtige Stütze in meinem Leben. Ich liebe es, zu lachen!“ Das tut sie mit ihrer siebenjährigen Tochter, ihrem Partner, ihren Freunden. Aber auch gemeinsam mit Menschen, die bereits am Ende ihres Lebens stehen. Die nicht mehr wissen, ob sie Kind, Teenager oder 90 Jahre alt sind. Oder Schnitzel mit Pudding essen.

Seit die Hamburgerin Beschäftigungskonzepte für Demenzkranke entwickelt und Aufklärungsfilme zum Thema dreht, verbringt sie viel Zeit in Altersheimen. An Orten also, die vielen Angst machen: „Als uns nach sieben Jahren Pflege die Kraft ausging und Omi ins Heim kam, da hat auch mich das komplett erschrocken. Aber heute sind meine Begegnungen dort die allerschönsten Momente.“ Sie geben ein Gefühl von Lebendigkeit – dort, wo man sie vielleicht am allerwenigsten erwarten würde. „Das lerne ich eben von Menschen mit Demenz, dass der Verstand längst nicht alles ist, es geht zurück zur Emotion. Das hat etwas Magisches.“

Sophies persönlicher Forever-young-Code: möglichst viel Glück in ihr Leben zu integrieren. Und das zieht sie auch aus ihrer jetzigen Arbeit. Mit ihrer Firma Ilse's weite Welt (ilseweitewelt.de) setzt sie sich für ein neues Bild des Alterns in unserer Gesellschaft ein und hat mit der DAK die Filmreihe „Pflegeleicht“ ins Leben gerufen

Doch sie hat auch die dunklen Seiten miterlebt, wie sich ihre Mutter in der Pflege aufopferte. Zwei Jahre nach dem Tod der Großmutter starb sie an Krebs. Und auch Sophie wurde krank. „Kurz nach dem Tod meiner Mutter wurde bei mir ein Melanom festgestellt. Ich hatte großes Glück, dass die aggressiven Zellen noch nicht in die Blutbahn gelangt waren. Meine Mutter hat an dem Leid ihrer Mutter gelitten und ich an dem Leid meiner Mutter. Sorge und Angst machen krank.“

Deshalb achtet sie heute mehr auf sich und ihre Bedürfnisse. Ihre ganz persönliche Strategie, um Stress abzubauen: Raus mit ihrem Hund zum „Waldbaden“. Das sieht so aus: „Ich lasse bewusst das Handy zu Hause, verbinde mich mit der Natur und komme im Jetzt an. Diese kleinen Inseln bedeuten mir sehr viel.“ Sie macht außerdem regelmäßig Yoga und versucht, drei bis vier Mal die Woche 10.000 Schritte zu gehen.

Natürlich weiß sie, dass Ernährung und Lebensstil beeinflussen, ob und wie stark eine Demenz sich entwickelt, darum achtet sie auf einen ausgewogenen Speiseplan. Sie liebt Ingwershots und guten Kaffee mit Hafermilch, isst wenig Fleisch, und wenn, dann nur vom Biobauern. Aber ihre Arbeit mit den Demenzkranken hat ihr eben auch klargemacht, dass es beim Essen bei Weitem nicht nur um gute Inhaltsstoffe geht. Es bedeutet auch Erinnerung und Emotion.

Die Angst vor dem Alter ist in der täglichen Auseinandersetzung mit dem Thema kleiner geworden. Ihr früheres Leben habe zwar viel Spaß gemacht, aber erfüllend sei es nicht gewesen. Heute ist das anders. Überzeugender kann man jedenfalls nicht klingen als Sophie Rosentreter, wenn sie aus vollem Herzen sagt: „Ich möchte nirgendwo anders sein als da, wo ich jetzt bin!“

WILLIAM LI

Dieser Mann hat eine Formel erfunden, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu tunen. Essen ist für den Wissenschaftler Medizin. Aber nur wenn sie auch gut schmeckt, klappt es mit der täglichen Einnahme...

WENN DR. WILLIAM LI ÜBER Kiwis, Tomaten oder Rucola spricht, könnte man glauben, es ginge um irgendwelche Helden aus einer Netflix-Serie. Denn nach seinen 20-jährigen Studien steht für den US-Mediziner fest: Bestimmte Lebensmittel haben wahre Superkräfte – gegen Krebs, Herzinfarkt, Diabetes oder Depressionen. Schon klar, der Grundgedanke dahinter ist schließlich sehr, sehr alt. Was aber ist so anders, so neu am Ansatz des Wissenschaftlers mit den chinesischen Wurzeln, dass sein 574-Seiten-Ratgeber „Richtig essen, länger leben. Eat to Beat Disease“ (seit Mai auch auf Deutsch erhältlich) gleich durch die Decke ging? Er seither in eine Koch- oder Talkshow nach der anderen eingeladen wird? Cindy Crawford und Bono von U2 ihn feiern?

Seine Arbeit setzt daran an, dass unser Körper in der Lage ist, sich durch ausgeklügelte Verteidigungssysteme gegen Krankheiten zu wehren: durch Angiogenese, also die Bildung neuer Blutgefäße, durch Zellregeneration, das Mikrobiom (die Mikroorganismen im Darm, auf der Haut und Schleimhaut), den DNA-Schutz und das Immunsystem. Bei seiner Fünf-mal-fünf-mal-fünf-Formel geht es nicht um Diät oder Verzicht. Sondern? Um eine gute Wahl. Das Ganze funktioniert so: Es werden fünf Lieblingsnahrungsmittel bestimmt, in fünf Mahlzeiten am Tag integriert (inklusive Snacks) und damit die fünf Verteidigungssysteme ganz gezielt unterstützt. Bei Li selbst sind diese Top Five: Granatapfelsaft, grüner Tee, Nüsse, Zitrusfrüchte und Tomaten.

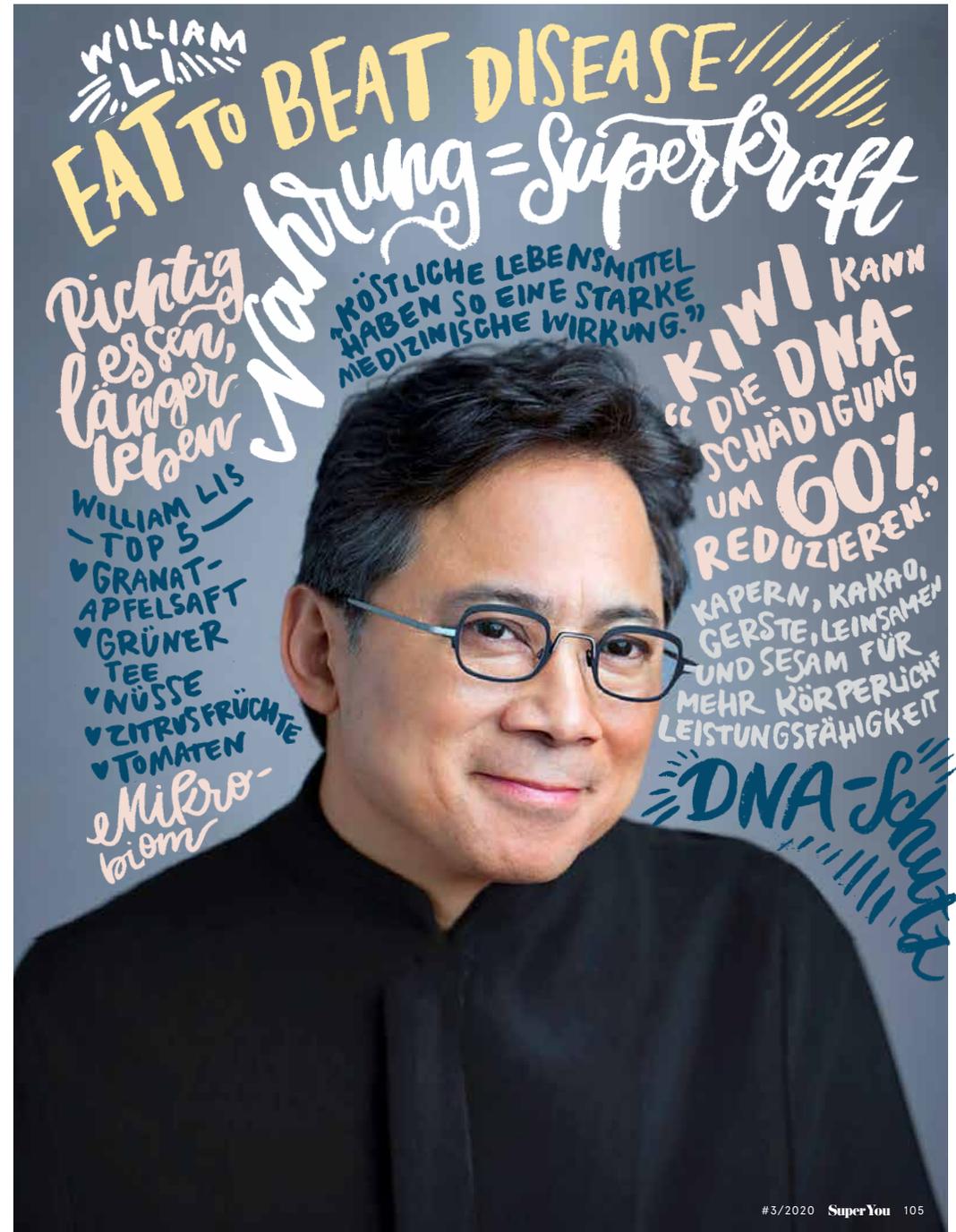
„Die Erkenntnis, dass köstliche Lebensmittel nachweislich eine so starke medizinische Wirkung haben, hat mein Leben verändert“, erzählt er. In zahlreichen Studien hat er sich so intensiv mit Champignons oder violetten Kartoffeln aus-

Dr. William W. Li war an der Harvard Medical School tätig, leitet heute die Angiogenesis Foundation. Sein TED-Vortrag „Können wir essen, um Krebs aus-zuhungern?“ wurde über elf Millionen Mal geklickt. Auf seiner Website gibt es einen kostenlosen Miniguide zu Nahrungsmitteln, die das Immun-system gegen Viren wie Covid-19 stark machen: drwilliamli.com

einandergesetzt, wie es sonst bei medizinischen Wirkstoffen üblich ist. Ein ganz persönlicher Grund dafür war die Krebserkrankung seiner Mutter, die durch eine Immuntherapie geheilt werden konnte. Je mehr er forschte, desto mehr veränderte sich auch sein eigenes Essverhalten: „Ich orientiere mich heute an der mediterranen und asiatischen Küche, esse häufig Knoblauch, Tomaten, Blattgemüse, Olivenöl, gedämpften Fisch. Ich verzichte weitestgehend auf Zucker, habe meinen Fleischkonsum drastisch reduziert. Bei mir gibt es keine stark verarbeiteten Lebensmittel und nichts Frittiertes.“

Und was macht es mit dem eigenen Wohlbefinden, wenn der Körper mit so vielen guten Dingen gepampert wird? „Als ich vor zehn Jahren meine Ernährung umstellte, fühlte ich schon bald mehr Energie, mein Geist war klarer, es war, als wäre ich einfach leichter auf meinen Füßen.“ Was die körperliche Leistungsfähigkeit angeht, schwört er übrigens auf Kapern und Kakao, Gerste, Leinsamen und Sesam. Und was wirkt wie eine Frischekur auf die Zellen? „Viele Lebensmittel können die Zellalterung verlangsamen, indem sie Schäden an unserer DNA vorbeugen. Ich starte meist mit Kiwis in den Tag, denn Studien zeigen, dass der tägliche Verzehr von ein bis drei Stück die DNA-Schädigung um 60 Prozent reduzieren kann.“

Wir finden: Das sieht man ihm wirklich an! Und möchten jetzt natürlich zu gern wissen, welcher Jahrgang der Mann, den wir auf Anfang 50 geschätzt hätten, der aber anhand seines Lebenslaufs eigentlich gut zehn Jahre älter sein müsste, tatsächlich ist. Doch das verrät er (auch nach mehrmaligem Nachfragen) nicht. Wahrscheinlich ist das mit dem Alter bei all dem Superfood aber sowieso eine ziemlich relative Angelegenheit...



MIMI FIEDLER

Manche kriegen eine Midlife-Crisis, wenn sie die 40 geknackt haben, andere schließen Frieden mit sich selbst. Um ein gesundes Selbstbild zu entwickeln, brauchte die Schauspielerin vor allem erst mal: ein gewisses Alter

„LEIDER GEHÖRE ICH NICHT zu den Menschen, die Älterwerden super finden. Ich altere nicht in Würde, und ich mag den äußeren Alterungsprozess auch nicht gerade sonderlich“, gibt Schauspielerin Mimi Fiedler (44) offen zu. Und trotzdem musste sie erst mal so alt werden, wie sie heute ist, um sich selbst annehmen zu können und sich nicht mehr vorzukommen wie „das kroatische Aschenputtel aus der unterhessischen Bronx“, wie sie sich selbst einmal bezeichnet hat. Paradox? Eigentlich nicht.

Denn so richtig viel Spaß hat Mimi ihre Jugend nicht gemacht. „Ich wurde als Kind viel gehänselt, dadurch ist ein Selbstbild entstanden, das schwierig war.“ Dass sie eine ungewöhnlich schöne Frau ist, hat sie lange nicht wahrgenommen. In ihrem Buch „Eigentlich wollte ich mich selbst entfalten. Für ein Happy End ist es nie zu spät“ schreibt sie: „Ich war blind für mich selbst, sah in mir nur den unattraktiven, unfähigen Loser.“

Damit, das Vertrauen in sich selbst zurückzugewinnen, hat sie sich ihr Leben lang abgekämpft. Und wer sich selbst nicht mag, der behandelt sich eben auch nicht gut: Sie ernährte sich von zu viel Zucker und Weizen, rauchte, trank regelmäßig, um schwierige Situationen zu meistern. Bis sie sich einer Selbsthilfegruppe anschloss und es seitdem schafft, abstinenz zu leben.

Dadurch ist die Selbstakzeptanz größer geworden, verbunden mit dem Wunsch, mehr für sich zu tun. 20 Minuten Meditation am Tag gehören heute also zum persönlichen Wertschätzungsprogramm. Sie motiviert sich (ja, selbst als bekennender Sportmuffel!) fürs Fitnessstudio oder zum Schwimmen. Für eine Weile ist sie komplett auf vegane Ernährung umgestiegen, fühlte sich

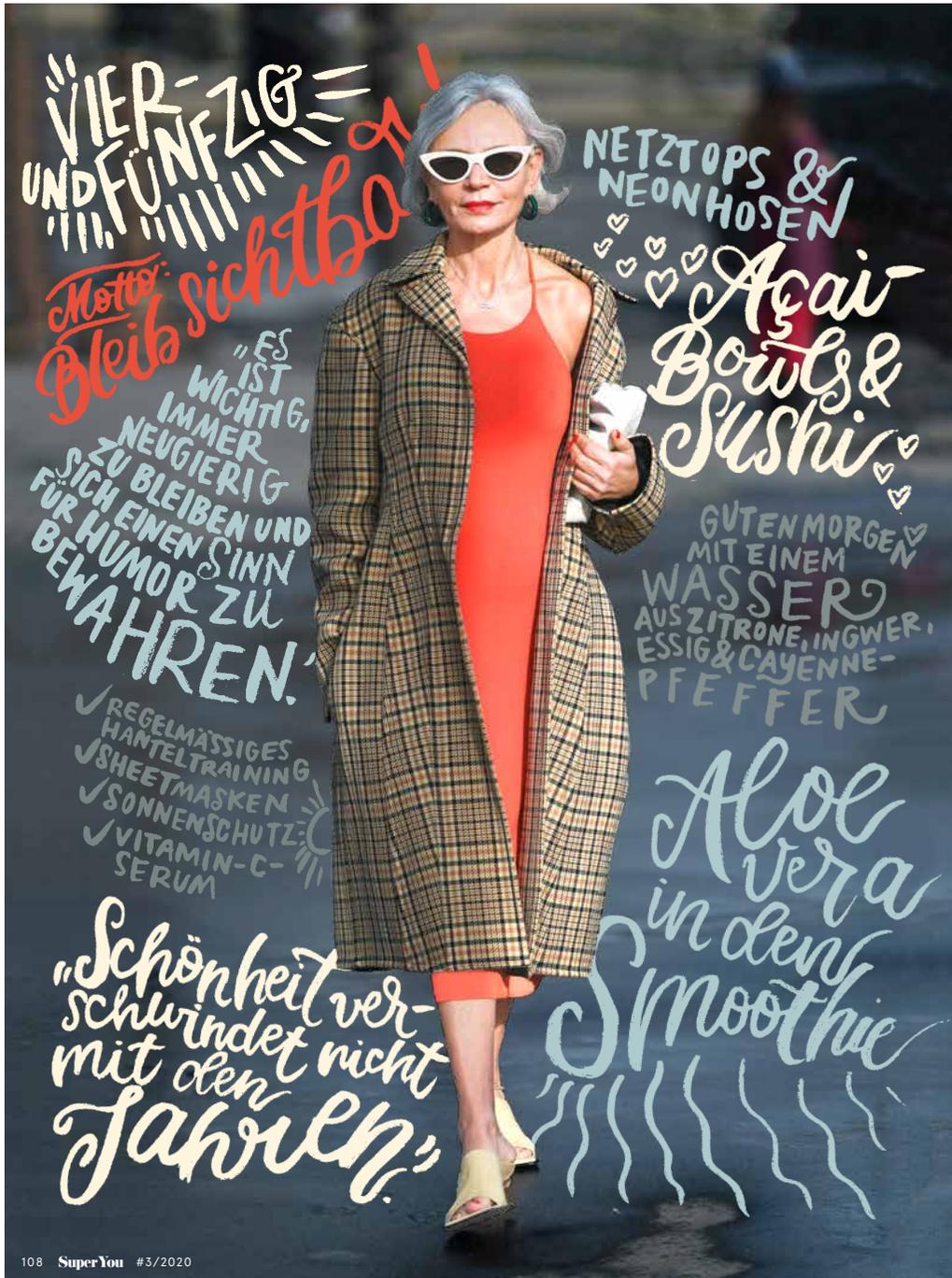
Vielen ist die Schauspielerin kroatischer Herkunft als Kriminaltechnikerin Nika Banovic aus dem Stuttgarter „Tatort“ bekannt. Sie hat eine Tochter und heiratete 2019 den TV-Produzenten Otto Steiner – zu einem Zeitpunkt also, als „mein straffes Bindegewebe nur noch eine schöne Erinnerung“ war. Gestört hat ihn das: null

dadurch vitaler, ausgeglichener, ihre Haut wurde besser. Weil sie kein dogmatischer Mensch ist, macht sie heute auch mal Ausnahmen, aber eben selten. Denn einem Zuviel an tierischen Produkten schreibt sie einen negativen Effekt aufs Bindegewebe zu, den sie „die Rache der Säure“ nennt. Zuletzt hat sie mit dem Programm von WW (Weight Watchers) sieben Kilo abgenommen. Es bestand aus viel Obst, Gemüse, mageren Proteinen und Vollkorn. In ihren Lieblingsgerichten ausgedrückt bedeutet das: regelmäßige Einheiten von Blumenkohl-Spinat-Curry, Quinoa-Pasta oder Ingwersuppe mit Koriander. Geht schlimmer, oder?

Geholfen, mit sich selbst Frieden zu schließen, hat ihr neben der Ernährungsumstellung aber auch, Nein sagen zu lernen: zu Dingen, die ihr nicht guttun, zu Menschen, die nur nehmen: „Ich bin überzeugt, dass Energieraub faltig und mürrisch macht!“, schreibt Mimi in ihrem Buch. Besonders wichtig war für sie außerdem, die Diskrepanz zwischen der perfekten Instagram-Version von sich selbst und der Frau mit Fältchen und Lebensspuren, die sie im Spiegel sieht, aufzulösen. Ganz offen über sich und ihre Cellulite zu reden.

Manchem mag es schonungslos erscheinen, wenn sie über sich sagt, sie sähe aus wie ein „Wellblechdach“ oder ein „Schwimmbad“. Aber vielleicht ist dieser offensive Umgang einfach ihre Art, den eigenen Unsicherheiten die Macht zu nehmen. Ihr Ziel ist es, irgendwann dieses befreiende Mir-doch-egal-Syndrom zu entwickeln, das sie von ihrer Mutter kennt: sich von grauen Haaren und Falten nicht vorschreiben zu lassen, wie man sich zu verhalten oder wie man zu empfinden hat. Denn auch wenn sie den äußerlichen Alterungsprozess nicht so mag, sagt Mimi: „Den inneren finde ich absolut super!“





Fotos: action press, Katrin Schöning, Gorescu-Alberto Mihal/Shutterstock, Sharon Jacobs

GRECE GHANEM

Dürfen wir Ihnen einen guten Grund vorstellen, sich aufs Älterwerden zu freuen? Die Mode-Ikone aus Montreal ist 54 Jahre alt, Model, Fashion-Influencerin und beweist, dass Schönheit keine Frage des Alters ist

DIE MODEWELT IST IN DEN vergangenen Jahren bunter geworden, offener – und so viel spannender! Kurven sind mittlerweile erlaubt. Was früher als Makel galt, ist nun Markenzeichen. Und Schönheit hat kein Verfallsdatum mehr. Bestes Beispiel: Grece Ghanem, von der „Vogue“ unlängst zur „neuen Ikone zeitlosen Stils“ gekürt. Neu deshalb, weil sie ihre Modelkarriere tatsächlich erst startete, als sie 52 war.

Heute hat Grece über 300.000 Follower auf Instagram und lässt keinen Zweifel daran, dass man Netztops und Neonhosen so lange tragen kann, wie man will – solange man sie immer mit einer gesunden Portion Selbstbewusstsein kombiniert. „Bleib sichtbar!“ lautet ihr Motto. „Sobald Frauen ein bestimmtes Alter überschritten haben, werden sie nicht mehr angeschaut“, sagt Grece, „aber ich muss deswegen doch nicht von der Bildfläche verschwinden.“ Weiter davon entfernt könnte sie gerade auch kaum sein.

Sie lässt sich von ihren Lebensjahren nicht diktieren, worin sie sich wohlfühlen darf: „Alter ist für mich nur eine Zahl. Schönheit verschwindet nicht mit zunehmenden Jahren, sie verändert sich nur. Und diese Veränderungen sollten wir annehmen und keine Angst davor haben. Es ist wichtig, sein Leben lang neugierig zu bleiben und sich einen Sinn für Humor zu bewahren.“

Tatsächlich ist Grece ein guter Grund, sich aufs Älterwerden zu freuen. Und es lassen sich wunderbar ein paar Dinge bei ihr abgucken. Wie man den Gucci-Zweiteiler mit Blumenprint kombiniert? Sowieso! Aber auch dass regelmäßiges Hanteltraining eine ziemlich gute Idee ist, wenn man so hübsch definierte Oberarme haben möchte wie sie. Vor allem aber auch, dass es sich lohnt, seiner Haut konsequent viel Aufmerksamkeit zu schenken: Grece schwört auf Sheetmasken aus

Zellstoff, die in hoch konzentrierte Pflege-Essenzen getränkt sind und die sie zweimal wöchentlich auflegt. Außerdem bewahrt sie ihren Jaderoller zur Gesichtsmassage im Gefrierfach auf – für den ultimativen Frische-Effekt am Morgen. Und sie verrät: „Auf einem Kissenbezug aus Satin zu schlafen, um Haar- und Hautschäden vorzubeugen, ist eins meiner kleinen Schönheitsgeheimnisse.“ Sie geht nie ins Bett, ohne ihre Haut gereinigt und eingecremt zu haben, benutzt jeden Tag Sonnenschutz und ein Vitamin-C-Serum.

Als ihr Haar mit 28 Jahren grau wurde, entschied sie, nichts daran zu ändern. Obwohl viele fanden, dass es nicht zu ihrer jugendlichen Ausstrahlung passte, hat sie es nie gefärbt. Heute ist der silberne Bob ihr Signature-Look, viele ihrer Follower haben durch Grece aufgehört, ihre grauen Haare zu verstecken. Ihr wichtigster Pflegetipp übrigens: Es an der Luft trocknen zu lassen.

Und wie sieht es mit den Beautytreatments zur inneren Anwendung aus? „Ich verwende Aloe vera in meinen Smoothies, da es reich an Kollagen ist.“ Gleich nach dem Aufstehen am Morgen genehmigt sie sich eine abenteuerliche Mixtur aus warmem Wasser, Zitrone, Ingwer, Essig und Cayennepeffer. Der Moment für genussvollere Kreationen kommt dann eben später: Açaí-Bowls und Sushi könnte sie, wie sie sagt, jeden Tag essen.

Davon, dass man in puncto Mode erst mit dem Alter seine volle Kreativität und Individualität entwickelt, ist Grece fest überzeugt. Sie geht nur ganz selten shoppen, aber wenn, dann kauft sie am liebsten zeitlose Klassiker, die sie mit Trendteilen kombiniert. Doch sie würde nie etwas kaufen, nur weil es gerade Trend ist. Und nichts wird weggeworfen. Sie hat noch Stücke von damals, als sie Anfang der 80er-Jahre in Beirut studierte. Und die an ihr heute mindestens genauso gut aussehen wie damals.

Vor 15 Jahren verließ Grece aufgrund der Konflikte im Libanon ihre Heimat, um in Kanada mit ihrer Tochter Cheyenne neu zu beginnen. Da sie dort nicht als Mikrobiologin arbeiten konnte, begann sie einen Job als Personal Trainerin. Aus den Fotos, die Cheyenne von ihrer Mutter postete, wurde eine unerwartete Karriere: [instagram.com/greceghanem](https://www.instagram.com/greceghanem)