

«Im Alter heisst es – Passionen vertiefen»

Das Schöne am Älterwerden – es kommt im Leben nicht mehr auf jede Kleinigkeit an. Wichtiger als zeitraubende Details sind jetzt inspirierende Freundschaften. Auch für Männer, sagt der Arzt **MARCO CAIMI**.

Interview Kai Michel Fotos Gregor Brändli

Marco Caimi, Sie sind 1962 geboren.

Ja, ich bin gerade 52 geworden.

Herzlichen Glückwunsch. Sind Sie jetzt alt?

In der Schweiz liegt die durchschnittliche Lebenserwartung eines Mannes bei 78 Jahren. Insofern trete ich in mein letztes Lebensdrittel ein. Zumindest statistisch. Aber ich hoffe natürlich, dass ich länger lebe.

Wie fühlt sich das Alter an?

Ehrlich gesagt, fühle ich mich noch überhaupt nicht alt.

Sind sie also einer dieser ewig Jugendlichen?

Ich würde sagen: Ich stehe in der Mitte des Lebens.

Keine Verschleisserscheinungen?

Doch. Ich mache recht viel Sport; da werden die Laufzeiten langsamer. Und ich brauche immer häufiger Stift und Papier, um mir Sachen zu merken.

Studien zeigen, dass das Kurzzeitgedächtnis ab 50 schlechter wird.

Das kann auch damit zu tun haben, dass man ab einem gewissen Alter weiss: Im Leben kommt es nicht mehr auf jede Kleinigkeit an.

Sie lächeln.

Es ist schon so. Älter werden heisst auch, aus der Frosch- in die Vogelperspektive zu wechseln. Als älterer Mensch sehen Sie eher das Ganze. Da verschwindet schon mal ein Detail. Deshalb freue ich mich, Gesundheit vorausgesetzt, sehr auf die nächsten Jahre.

Als Arzt geben Sie Pensionsvorbereitungskurse für Firmen wie die UBS. Braucht es so etwas?

Die Pensionierung ist ein entscheidender Lebenschnitt. Der muss gut vorbereitet sein. Damit darf man nicht erst in der letzten Arbeitswoche beginnen.

Was geben Sie den Menschen mit auf den Weg?

Dass Altern nicht nur eine Frage der Physik ist. Neben dem Körper kommt es auf die geistigen Interessen und die sozialen Beziehungen an.

Was kann ich tun, um gut zu altern?

Im Alter ist vor allem wichtig, dass unser Chassis in einem guten Zustand bleibt. Wir müssen uns um Muskeln und Knochen kümmern. Eine körperlich aktive Lebensweise hilft da viel. Am besten unterstützt man sie mit gesundheitsorientiertem Krafttraining. Das dauert 30 Minuten, möglichst zweimal die Woche.

Und wenn ich Fitnesscenter nicht mag?

Wichtig ist, sich viel zu bewegen. Und da sollte man tun, was einem Spass macht. Auch Yoga ist etwas, was Beweglichkeit und Stabilität fördert. Selbst die gute alte Gruppenturnriege ist nicht zu verachten. Alles besser als Nichtstun.

Und jemand, der den Haushalt macht, im Garten arbeitet – reicht das nicht?

Schwer zu sagen. Das ist sehr individuell. Wie es auch 70-Jährige gibt, die ein biologisches Alter von 40-Jährigen haben und umgekehrt. Am besten spricht man mit seinem Hausarzt und macht eine Standortbestimmung.

Dann muss man sicher auch auf die Ernährung achten.

Das gute ist: Mit der Bewegung kehrt die «somatische Intelligenz» zurück. Der bewegte Körper weiss, was er braucht. Fettige Pommes schmecken ihm nicht mehr so.

Und worauf muss ich noch achten, wenn ich älter werde?

Auf mindestens zwei Sachen. Erstens sollten Sie darauf schauen, dass Sie genügend Eiweiss zu sich nehmen. Das ist das Benzin der Muskeln. Seit dem Rückgang des Fleischkonsums sehen wir in den Praxen, dass der Eiweisspiegel bei vielen Menschen ziemlich weit unten ist. Eiweiss ist wichtig für einen kräftigen Stützapparat, für die Immunabwehr und dient der Hormonbildung.

Und die zweite Sache?

Trinken! Im Alter nimmt das Durstgefühl ab. Besonders wenn es draussen warm ist, sollte man immer etwas trinken. Wenn sich das Durstgefühl meldet, dann ist man leistungsmässig schon im Tief.

Und wie stehts mit Alkohol?

MARCO CAIMI: GRÜNDER DER MÄNNERPRAXIS

Dr. med. Marco Caimi, 52, ist Gründer von ÄQUILIBRIS MEN in Basel, der ersten Männerpraxis der Schweiz, die auch Frauen offensteht. Der ehemalige Rehabilitationsmediziner ist als erfolgreicher Referent zudem in Fragen rund ums Älterwerden und die betriebliche Gesundheitsförderung tätig. Er ist Vater von zwei erwachsenen Kindern. www.aequilibris.ch



«Älterwerden heisst auch, aus der Frosch- in die Vogelperspektive zu wechseln. Ältere Menschen sehen das Ganze.»

Anna M. (56) hat sich während der vergangenen Monate selten dazuraffieren können, ihr wozu Hause zu verlassen und zielt frische Luft zu schnappen. Statt Spazieren, Schwandern oder Skilangstand gemütliches Schlaxen auf dem Programm. Nun ist die vife Buchhäft fest entschlossen, wie Form zu kommen. Sie ist jedoch mit schweren Lasten und ihrer momentanen Jahrmüdigkeit.

Annas Problem ist weitbreitet. Aus natürlicher Sicht leidet sie an „Verschlackung“. Zu trägt nicht nur ihr Gungsmangel, sondern die Ernährung im Allgemeinen bei. Anstatt saiges Gemüse und sonnengefrüchte, die reich an sekundären Pflanzstoffen sind, hat sie Säurebildner wie Fettkäse, Weissmehl odercker verzehrt. Diese fStoffwechsel-Schladie sich zwischen den ablagern und derstoffwechsel behinderEntschlackung ist eine Durchblutung wichtig.



Pflanzliches Arzneimittel Padma 28. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Bei Durchblutungsstörungen mit Beschwerden wie Schre- und SpannungsgelBeinen und Armen, Wkrämpfen sowie Einschl von Händen und Füssen sich das pflanzliche Mittel Padma 28 beiDieses sanft im durchblutungsförderndzündungshemmendantioxidativ wirkende neimittel wird in der S hergestell und basier der Tibetischen Medizin zur deutlichen Besser wird die Einnahme vonlich 3 x 2 Kapseln empf



Ein Mann in der Mitte seines Lebens: der Arzt Marco Caimi.

Die Menge machts. Man sagt zwei, zweieinhalb Dezi Rotwein als Basis pro Tag sind bestimmt nicht schädlich. Aber aus einem Genussmittel kann je nach Lebenssituation ein Hilfsmittel werden. Man sollte ab und an mal eine Woche ohne Alkohol einschalten.

Machen pauschale Mengenangaben denn Sinn?

Eher nicht. Nehmen wir ein Ehepaar, das jeden Abend gemeinsam eine Flasche Wein trinkt. Sie zelebrieren das Abendessen, reden viel und haben Spass. Und dann haben Sie ein Paar, das trinkt Tee, isst schnell etwas und setzt sich vor den Fernseher. Wer lebt wohl gesünder? Die Weltgesundheitsorganisation sagt: Gesundheit besteht aus psychischem, körperlichem und sozialem Wohlbefinden.

Deshalb sagen Sie auch, wer alt wird, muss sich um Geist und Freunde kümmern.

Genau und das ist nicht unterschätzen. Das soziale Älterwerden beginnt nicht erst mit 70. Das beginnt jetzt, mit 50. Es geht letzten Endes um Freundespflege. Jeder in meinem Alter sollte sich fragen, ob seine soziale Vernetzung so stabil ist, dass sie auch 10 bis 20 Jahre nach der Pensionierung noch trägt. Wer sagt, wenn ich pensioniert bin, kann ich mich dann um Freunde kümmern, ist auf dem falschen Dampfer.

Warum sind Freunde so wichtig?

Allein schon wegen des Austausches, wegen der Inspiration. Die bekommt man zwar auch aus Literatur oder Medien, aber

die wichtigste Inspiration ist schon die zwischenmenschliche. Dazu zählen auch Kinder und Enkelkinder.

Die Gesundheitsindustrie tut immer so, als müsse man nur in seinen Körper investieren.

Das reicht nicht. Geistig rege sein ist eine sehr gute Demenzvorbeugung. Ich sage auf meinen Pensionierungsvorbereitungen immer: Wenn Sie ein Steckenpferd oder Hobby haben, das Ihnen Spass macht, dann intensivieren Sie das.

Zum Beispiel?

Es gibt Leute, die malen so vor sich hin. Die haben vierzig, fünfzig Bilder auf dem Estrich; die sind gar nicht schlecht. Denen rate ich: Miete doch einen Saal, mach eine kleine Ausstellung, nur für deine Freunde. Trau dich etwas! Oder wenn jemand sich für Literatur und Filme interessiert: Gründe einen Kultur-Club. Trefft euch einmal im Monat reihum. Und ladet immer mal wieder jemand Neues ein. Dann guckt einen Film, redet eine Stunde darüber oder diskutiert über ein ausgewähltes Buch. Und esst und trinkt gut dazu!

Wenn man Ihnen so zuhört: Die Zeit zwischen 50 und 60 scheint kein grosser Wendepunkt zu sein.

Nein, warum auch? Klar, kann man etwas völlig neues machen. Sollte man auch, wenn man am Rande eines Burnouts steht oder einen Herzinfarkt hatte. Aber wenn bisher alles okay war, muss man nicht alles über den Haufen werfen. Da plädiere ich für Beständigkeit. Es geht darum, in den

«Wer sagt, ich kann mich dann um Freunde kümmern, wenn ich pensioniert bin, der ist auf dem falschen Dampfer.»

Strukturen, in denen man lebt, Passionen zu vertiefen.

Ist das nicht ein wenig langweilig?

Warum denn? Aber zumindest das stimmt: In der Schweiz sind die meisten Menschen gut abgesichert. Da darf man sich auf der Basis dieser Vollkasko-Mentalität durchaus mal etwas trauen.

Altern Frauen und Männern auf die gleiche Weise?

Die Wechseljahre der Frau sind ein zeitlich begrenztes, plötzlich eintretendes Phänomen. Der Mann hat auch Wechseljahre – böse Zungen sagen, wenn die Autos schneller und die Freundinnen jünger werden. Sie kommen in der Regel 5 bis 10 Jahre später. Dann gehen die Hormone langsam herunter. Der Mann hat in der Regel keine Hitzewallungen, kann aber Altersdepres-

sionen haben. Er ist auch weniger Osteoporose gefährdet. Und als Mann haben Sie einen gewissen Wettbewerbsvorteil.

Wie meinen Sie das?

Manche Männer wirken noch attraktiv auf jüngere Frauen. Das Altern kann deshalb Frauen, die nicht gefestigt sind, sehr zu schaffen machen. Umso wichtiger ist es für sie, eine gesunde Gelassenheit zu empfinden – und sich auf das besinnen, was sie den jungen Frauen voraus haben: Lebenserfahrung.

Frauen leben länger. Sie müssen das Älterwerden also irgendwie besser hinbekommen.

Sie leben bewusster, da gibt es klare Daten: Männer gehen fünfmal seltener zum Arzt als Frauen. Männer essen bis zu 75 Prozent weniger Früchte und Gemüse. Vor-

allem aber geben drei Viertel aller Frauen an, eine sehr gute Freundin zu haben; während gerade mal neun Prozent der Männer einen wirklich engen Freund ihr eigen nennen.

Ich muss mich bewegen, aufs Essen achten, in mein soziales Umfeld investieren. Ist Altern nur Zwang?

Nein, im Gegenteil: Genuss im Alter ist sehr wichtig. Und das gilt auch für Paare: dass man sich selbst und dem anderen Freiraum gibt und dabei auch tolerant ist, aber auch und vor allem Gemeinsames vertieft.

Alt werden heisst also, sich den Raum nehmen, den man sich vorher versagt hat?

So ist es. Sich Raum nehmen und den anderen Raum geben. Um das Leben zu geniessen. Wenn nicht jetzt, wann dann? ●

STÄRKER ALS IHR RHEUMA



Perskindol Dolo Gel wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend. Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Lesen Sie die Packungsbeilage.