

Ganz schön alt

Einige Überlegungen zum Altern und der Lebenserwartung von unserem Gastautor Heiner Jüttner

In seiner Ausgabe vom 23.09.2024 befasste sich der »Spiegel« in seiner Titelgeschichte mit dem Thema Lebensverlängerung. Demnach rechnen Wissenschaftler damit, dass es für die Menschen Standard wird, ihren 100. Geburtstag zu erleben. Für mich ist das schon lange eine feste Erwartung, ich benötige keine lebensverlängernden Maßnahmen und Verhaltensweisen.

In diesem Jahr bin ich 83 Jahre alt geworden. Versicherungsmathematisch lebe ich noch 6 Jahre. Dann bin ich 89. Das ist allerdings ein statistischer Durchschnittswert, natürlich gibt es Abweichungen.

Bekanntlich leben Nichtraucher länger, und zwar sieben Jahre. Bei Sporttreibenden sind es drei zusätzliche Jahre. Pensionäre leben zwei Jahre länger als Rentner und Akademiker vier Jahre länger als Arbeiter. Überraschend ist gewiss, dass verheiratete Männer zwei Jahre länger leben als ledige. Schließlich liegt die Lebenserwartung privat Krankenversicherter drei Jahre höher als bei Kassenpatienten. In reichen Ländern leben Politiker/innen fünf Jahre länger als der Rest der Bevölkerung.

All das leuchtet irgendwie ein. Da alles auf mich zutrifft, lebe ich 26 Jahre länger als der Durchschnittsmensch und werde 115. Im Internet findet man noch eine Reihe weiterer Einflussfaktoren, die man kaum glauben mag: Hausbesitzer weisen eine geringere Sterberate auf als Mieter. Mitglieder von Gesangsgruppen haben eine deutlich höhere Lebenserwartung. Das Wohnen neben einer U-Bahn-Station verkürzt das Leben. Das Halten eines Hundes oder eines anderen Haustieres verlängert die Lebenszeit. Ein humorvolles Wesen und Freude an Geselligkeit steigern die Lebenserwartung. Und – bitte aufgepasst – selbst die Wahrnehmung von Ehrenämtern wirkt lebenszeitverlängernd.

Auch das trifft alles auf mich zu. Wenn wir jedem dieser Faktoren nur eine Wirkung von einem Jahr zusprechen, so komme ich für mich auf eine zusätzliche Lebenszeit von sechs Jahren. Und noch eins: Bei Personen mit einem hohen Intelligenzquotienten besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, alt zu werden. Wer zum Beispiel 15 Prozent über dem IQ-Durchschnittswert von 100 liegt, steigert seine Chance, alt zu werden, um 20 Prozent. Ich bin mal bescheiden und gebe keinen Wert für mich an.

Bei Übergewicht und Alkohol sind die Aussagen widersprüchlich. Die Weltgesundheitsorganisation erklärt, dass Übergewicht die Lebenserwartung senkt. Die »American Medical Association« sagt dagegen: Mollige leben länger. Wahrscheinlich ist die Zahl der Kilos entscheidend.

Auch die Wirkung von Alkohol ist eine Frage der Menge. Moderater Alkoholkonsum führt wissenschaftlichen Studien zufolge zu höherer Lebenserwartung gegenüber Abstinenzlern. Viel trinken hingegen verkürzt das Leben. Ich selbst habe wohl früher lebenszeitverkürzend getrunken und lebe jetzt eher lebenszeitverlängernd.

Sechs Erkenntnissen aus dem Internet möchte ich nicht folgen:

1. Geschlechtsumwandlung: Bekanntlich leben Frauen länger als Männer. Aber warum soll ich in meinem Alter noch Frau werden?
2. Wechsel der Staatsangehörigkeit: Japaner und Isländer leben länger als Deutsche. Doch das würde nur ein einziges Jahr bringen.

3. Wohnsitzwechsel: In China gibt es eine Region, in der hauptsächlich Knoblauch angebaut wird. Die dortigen Chinesen leben fünf Jahre länger als der Rest. Knoblauch in China – nein danke.

4. Ernährung: Wenn man alte Fische mit dem Kot jüngerer füttert, verlängert sich deren Lebensspanne um 40 Prozent. Diese Methode entspricht nicht meinem Geschmack.

5. Männer mit einer 7 bis 9 Jahre jüngeren Partnerin haben eine um 11 Prozent niedrigere Sterberate (das hätte ich früher wissen müssen).

6. Kastration: Eine Studie aus den USA besagt, dass die dort in den 1930er Jahren übliche Zwangskastration von Sexualstraftätern deren Lebenszeit um 13 Jahre verlängerte.

Wer mitgerechnet hat, weiß jetzt, dass ich insgesamt 32 Jahre über dem Durchschnitt liege. Also werde ich nach heutigem Kenntnisstand 121 Jahre alt. Dann haben wir das Jahr 2062. Vielleicht gibt es bis dahin schon wieder neue Erkenntnisse, wie man noch älter wird. Ich bin gespannt.

» Info »

Der Artikel erschien zuerst auf der Online-Plattform »Beueler Extradienst«: <https://extradienst.net/2024/10/19/ganz-schoen-alt/>

Der Autor war von 1972 bis 1982 FDP-Mitglied, 1980 Bundestagskandidat, 1981-1982 Vorsitzender in Aachen, 1982-1983 Landesvorsitzender der Liberalen Demokraten NRW, 1984 bis 1991 Ratsmitglied der Grünen in Aachen, 1991-98 Beigeordneter der Stadt Aachen. 1999-2007 kaufmännischer Geschäftsführer der Wassergewinnungs- und -aufbereitungsgesellschaft Nordeifel, die die Stadt Aachen und den Kreis Aachen mit Trinkwasser beliefert.

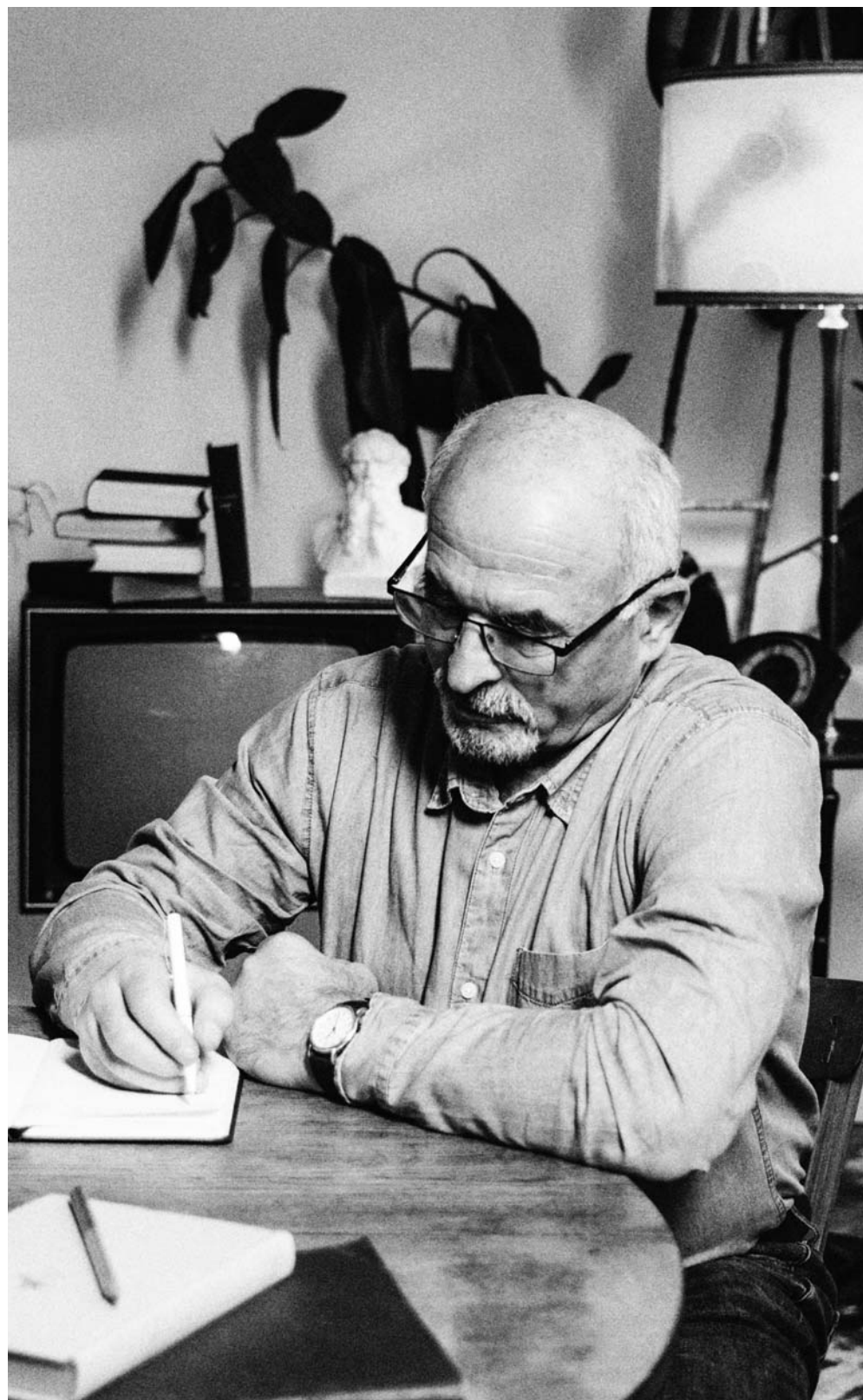


FOTO: PEXELS / TIMA-MIROSHNICHENKO



Seit 65 Jahren an Ihrer Seite:

- ✓ Pflege und Betreuung zu Hause
- ✓ Ambulant betreute Wohn- und Hausgemeinschaften
- ✓ Psychiatrische Pflege und Eingliederungshilfe


Hauspflegeverein
seit 1959

Wir sind für Sie da:
05 21- 96 74 80

Carl-Schmidt-Straße 1
33602 Bielefeld
Tel. (0521) 96748-0
Fax (0521) 96748-79
info@hpvbi.de

www.hauspflegeverein-bielefeld.de

Mitglied im:  DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Anzeige

Impressum

Viertel - Zeitung für Stadtteilkultur und mehr

Redaktion:

Silvia Bose, Annelie Buntenbach, Wolf Botzet, Birgit Gärtner, Bernd Kegel, Hans-Georg Pütz, Bernhard Wagner, Charlotte Weitekemper, Ulrich Zucht (V.i.S.d.P.)

AutorInnen, Mitarbeit:

Daniel Bloch, Elvira Bose, Heiner Jüttner, Christina Russow

Gestaltung und Layout: Manfred Horn

Druck: Druckerei Matz, Bielefeld

Kontakt, Anzeigen

Viertel - Zeitung für Stadtteilkultur und mehr
c/o BI Bürgerwache e.V. | Rolandstr. 16
33615 Bielefeld
E-Mail: post@die-viertel.de
Internet: www.die-viertel.de

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft
DE80 3702 0500 0007 2120 00
Stichwort: Spende »Viertel«