

Ist 70 das neue 60?

Von Cécile Bühlmann

In meinem Umfeld häufen sich zurzeit die 70-er Geburtstage. Es sei nicht einfach, diese Schwelle zu überschreiten, meinte einer der Jubilare. Die Tatsache, schon 70 Jahre alt zu sein, sei schwierig zu akzeptieren, mit 70 verbinde man doch die Vorstellung, zum alten Eisen zu gehören. Dabei sind alle diese Bekannten noch sehr unternehmungslustig, sie pflegen ein reges gesellschaftliches Leben, sind gemeinnützig tätig, geniessen Reisen und kulturelle Events und erwecken nicht im Geringsten diesen Eindruck. Im Gegenteil, wenn man sie so beschwingt daherkommen oder zügig auf die Berge steigen sieht, kommt einem nicht in den Sinn, dass sie schon 7 Jahrzehnte auf dem Buckel haben könnten.

Ist also heute das 70. Altersjahr das, was früher das 60. war? Ein Wandel ist zweifellos feststellbar. Während noch vor einer Generation Altern gleichgesetzt wurde mit rapide sinkender geistiger und körperlicher Kraft, mit Gebrechlichkeit, Langsamkeit, Krankheit und Todesnähe, sind heutige Rentnerinnen und Rentner aktiver, selbstbewusster und gesünder als frühere Generationen.

Stimmt dieses Bild nur für Westeuropa oder für die ganze Welt? Vor kurzem hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ihren ersten „Weltbericht über Altern und Gesundheit“ veröffentlicht und der beginnt mit einer erfreulichen Feststellung: „Zum ersten Mal in der Geschichte können die meisten Menschen erwarten, weit in die Sechziger und darüber hinaus zu leben.“ Mehr und bessere Nahrung, der Zugang zu Medikamenten, weniger körperlich schwere Arbeit durch moderne Technik, das sind Faktoren, die dazu geführt haben, dass viele Menschen deutlich länger leben als früher. Forscher sprechen gar von einem „geschenkten Jahrzehnt“ an Lebenszeit. Die Menschen werden nicht nur kontinuierlich älter, sie gewinnen zugleich mehr aktive und gesunde Lebensjahre dazu.

Wunderbar sei das, stellt die WHO fest. Aber das Altern von Körper und Geist sei damit nicht abgeschafft und schon gar nicht die alterstypischen Krankheiten, die oft in der Mehrzahl als Multimorbidität in Erscheinung treten. Für Deutschland zum Beispiel heisst das, dass ein Viertel aller 70- bis 85-Jährigen an fünf oder mehr Krankheiten gleichzeitig leidet. Das bedeutet nun nicht, dass ein solches Leben nicht mehr lebenswert ist. Viele der alterstypischen Krankheiten lassen sich mit Medikamenten gut in den Griff bekommen. Doch bei allen Fortschritten der Medizin ist nach Ansicht der WHO-Experten der weit verbreitete Slogan „70 ist das neue 60“ viel zu oberflächlich, ja sogar gefährlich: „Er verleitet zu der Schlussfolgerung, dass Menschen in ihren 70er-Lebensjahren heute viel besser in der Lage seien, sich um sich selbst zu kümmern, und deshalb weniger Einsatz der Politik erforderlich sei, um ihnen zur Hilfe zu kommen.“

Die Frage, ob 70 das neue 60 sei, kann also nur mit Vorbehalt und unter guten Bedingungen gelten. Die soziale Einbindung ist der wichtigste Faktor für ein langes Leben und geistige Gesundheit. Meine 70-jährigen Bekannten haben also gute Voraussetzungen dafür!

5. Januar 2015

Zur Person *Cécile Bühlmann, geboren und aufgewachsen in Sempach, war zuerst als Lehrerin, dann als Beauftragte und als Dozentin für Interkulturelle Pädagogik beim Luzerner Bildungsdepartement und an der Pädagogischen Hochschule Luzern tätig. Von 1991 bis 2005*

war sie Nationalrätin der Grünen, 12 Jahre davon Präsidentin der Grünen Fraktion. Von 2005 bis 2013 leitete sie den cfd, eine feministische Friedensorganisation, die sich für Frauenrechte und für das Empowerment von Frauen stark macht. Seit 2006 ist sie Stiftungsratspräsidentin von Greenpeace Schweiz und Vizepräsidentin der Gesellschaft Minderheiten Schweiz, GMS. Seit anfangs 2014 ist sie pensioniert und lebt in Luzern.