

# Kölner Stadt-Anzeiger

KÖLNISCHE ZEITUNG | UNABHÄNGIG - SEIT 1802 - ÜBERPARTEILICH

AM WOCHENENDE

Samstag, 8. Februar 2025 Kölner Stadt-Anzeiger

Nr. 33 - SSK - Einzelpreis 2,80 €

## Lang lebe das Leben

Wir werden immer älter. Wie schaffen wir es, bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit zu bleiben? Unsere neue Serie

» Seite 4, Report Seite 20

Gesund und glücklich altern



## Streiks in Kölner Kitas und Kliniken

Gewerkschaft ruft zu Arbeitskampf in der kommenden Woche auf

VON TIM DRINHAUS

**Köln.** Die Gewerkschaft Verdi hat für die kommende Woche zu Warnstreiks in Köln aufgerufen. Bereits von Montag bis Mittwoch sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in einzelnen Kölner Kindertagesstätten zum Arbeitskampf aufgerufen, bevor am Donnerstag in sämtlichen städtischen Kitas gestreikt werden soll. Am Dienstag legen unter anderem Beschäftigte der Rhein-Energie und der städtischen Kliniken in Merheim, Holweide und im Kinderkrankenhaus an der Amsterdamer Straße die Arbeit nieder. Zwei Tage darauf sind zudem Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Jobcenters und der Agentur für Arbeit sowie der Kreissparkasse Köln zum Streik aufgerufen.

Verdi rechnet mit einem für Kölnerinnen und Kölner „sehr stark wahrnehmbaren Streik“, insbesondere mit Blick auf umfassende Kita-Schließungen am Donnerstag. Ein Sprecher der Kliniken versicherte, dass jederzeit ausreichend Personal für die medizinische Versorgung zur Verfügung stehen soll.

» Köln

## Land will Strafrecht verschärfen

**Düsseldorf.** Die schwarz-grüne Landesregierung in NRW setzt sich dafür ein, dass Täter, die unter Einsatz von K.-o.-Tropfen Vergewaltigungen oder Raubdelikte begehen, für mindestens fünf Jahre ins Gefängnis müssen. „Wer K.-o.-Tropfen einsetzt, verbüßt eine schwere Straftat und spielt mit dem Leben der Opfer“, sagte NRW-Justizminister Benjamin Limbach dem „Kölner Stadt-Anzeiger“. K.-o.-Tropfen seien nicht anders zu bewerten wie der Einsatz einer Waffe oder eines Messers, erklärte der Justizminister. „Diese Initiative werden wir in den Bundesrat einbringen.“ (gmv) » Land & Region Seite 8

## Scholz warnt USA vor Strafzöllen

Bundeskanzler kritisiert Trumps Außenpolitik scharf und fordert Kompromisse von Merz

VON KRISTINA DUNZ

**Berlin.** Bundeskanzler Olaf Scholz hat die Außenpolitik von US-Präsident Donald Trump auf breiter Front kritisiert und im Falle von Strafzöllen gegen die EU mit einer sofortigen Reaktion aus Brüssel gedroht. „Zölle sind für niemanden gut. Sollte es dennoch zu solchen Schritten der USA kommen, ist die EU-Kommission in der Lage, binnen Stunden zu reagieren“, sagte der SPD-Politiker im Interview mit dem „Kölner Stadt-Anzeiger“ (Redaktionsnetzwerk Deutschland). Scholz betonte, als Kanzler des größten EU-Landes sehe er es als seine Aufgabe an, „den Rücken geradezumachen“. Er werde aber weiterhin alles für ein gutes Verhältnis mit Washington tun. Die USA seien Deutschlands wichtigster Verbündeter.

Trump umstrittenen Vorstoß zur Umsiedlung der Palästinenser aus Gaza und zur Übernahme des zerstörten Küstenstreifens durch die USA nannte Scholz eine „Politik aus einem früheren Jahrhundert“. Solche Umsiedlungsgedanken seien inakzeptabel, sagte Scholz und pochte weiter auf eine Zweistaatenlösung. Er mahnte: „Die Palästinenser brauchen die Perspektive eines eigenen Staates im Westjordanland und in Gaza.“ Er missbilligte auch den von Trump erhofften Deal mit Kiew, wonach die Ukraine US-Hilfe für ihre Verteidigung gegen den Aggressor Russland bekomme, wenn sie dafür Washington die Nutzung ihrer Seltenen Erden ermögliche. „Die Ukraine wird angegriffen und wir stehen ihr bei, ohne uns das bezahlen zu lassen. Das sollte die Haltung aller sein.“

Ferner rückte Scholz den US-Präsidenten wegen seiner Idee, die zum Nato-Partner Dänemark gehörende Insel Grönland zu kaufen



„Zölle sind für niemanden gut. Sollte es dennoch zu solchen Schritten der USA kommen, ist die EU-Kommission in der Lage, binnen Stunden zu reagieren“

Olaf Scholz, Bundeskanzler

oder notfalls zu besetzen, erneut in der Nähe von Krimchef Wladimir Putin: „Wir unterstützen die Ukraine, weil der russische Präsident mit seinem Angriffskrieg gegen ein wichtiges Prinzip der europäischen Friedensordnung verstoßen hat: Grenzen dürfen nicht mit Gewalt verschoben werden. Dieses Prinzip muss gelten – für jeden und jede.“

Aus seiner Sicht sollte die Nato-Präsenz auf Grönland erhöht werden, weil sich wegen des Klimawandels im arktischen Raum neue Schiffspassagen eröffnen, an denen China und Russland hohes Interesse zeigten.

Laut Umfragen hat die SPD von Scholz in der Bevölkerung in etwa nur halb so viel Rückhalt wie die Union. Die SPD wird bei 15 Prozent taxiert, die Union auch nach der von Scholz als Tabubruch beklagten Abstimmung mit der AfD bei 31. Für den Fall, dass er dennoch eine zweite Amtszeit antreten könnte, würde der 66-Jährige als erste Maßnahme diese Schwerpunkte setzen: Die als „Made-in-Germany“-Bonus deklarierte Steuerprämie für Investitionen und mehr Wohnungsbau – ihr Ziel von 2021 zu 400.000 Wohnungen pro Jahr verfehlte die SPD deutlich. Für den Ausbau der Energienetze solle es einen Deutschlandfonds geben, der öffentliches und privates Kapital sammelt. Und die Schuldenbremse würde reformiert, damit nötige Ausgaben für die Sicherheit nicht zu Lasten von stabilen Renten, besserer Pflege und einer guten Gesundheitsversorgung gehen würden. Er sei gegen das „Entweder-oder“, sagte Scholz.

An den CDU-Kanzlerkandidaten Friedrich Merz appellierte Scholz, für die Begrenzung der irregulären Migration in der nächsten Woche im Bundestag die dazu vorliegenden Gesetzesentwürfe zu unterstützen. „Damit würden die Außengrenzen Europas besser geschützt, mehr Asylverfahren an den Grenzen durchgeführt werden, eine Registrierung und solidarische Verteilung der Flüchtlinge auf die Staaten der EU vorgeschrieben“, sagte Scholz. „Zur Demokratie gehört das Gespräch, der Kompromiss“, betonte er. „Wenn meine Amtszeit eines geizt hat, dann doch die Bereitschaft, Kompromisse einzugehen mit schwierigen Partnern.“

» Themen des Tages Seite 2

## NRW-Wirtschaft soll 2025 leicht wachsen

Nach Stagnation im Jahr 2024 rechnen Konjunkturforscher mit dezemtem Aufschwung

**Düsseldorf.** Die Wirtschaft in Nordrhein-Westfalen kommt nach Einschätzung von Konjunkturforschern im laufenden Jahr nur langsam wieder in Schwung. „Die wirtschaftliche Unsicherheit bremsiert die konjunkturelle Erholung“, erklärte das NRW-Wirtschaftsministerium in Düsseldorf bei der Vorlage des neuesten Konjunkturberichts. Demnach rechnet das RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung im Jahr 2025 mit einem leichten Wachstum der Wirtschaftsleistung um 0,3 Prozent. Die Landtagsfraktionen von SPD und FDP kritisierten anlässlich des Berichts die Wirtschaftspolitik der schwarz-grünen Landesregierung.

Im vergangenen Jahr habe die Wirtschaft in NRW stagniert, hieß es weiter. Die Forscher schätzen, dass der Wert 2024 bei 0,0 Prozent lag. Im Bund sei die Wirtschaftsleistung dagegen um 0,2 Prozent zurückgegangen. Eine schwache Nachfrage, hohe Energiepreise und zunehmender Wettbewerbsdruck machten vor allem der Industrie zu schaffen. „Investitionen und Konsum werden von wirtschaftspolitischen Unsicherheiten im Vorfeld der Bundestagswahl zusätzlich gedämpft.“

Das Ministerium sieht im Konjunkturbericht aber auch Lichtblicke. So solle sich die An-

NRW-Wirtschaftsministerin Mona Neubaur Foto: Goyert



spannung im Verlauf des Jahres allmählich lösen und die Konjunktur wieder anzukommen. Der Arbeitsmarkt in Nordrhein-Westfalen bleibe robust. „40.000 zusätzliche Beschäftigte fanden 2024 eine neue Stelle. 2025 sollen weitere 10.000 hinzukommen – damit entwickelt sich der Arbeitsmarkt im Land dynamischer als im Bund.“

„Die NRW-Wirtschaft wartet auf einen Neustart in der Wirtschaftspolitik“, sagte der Präsident der Industrie- und Handelskammer NRW, Ralf Stoffels. Die kommende Bundesregierung müssen ihren Fokus auf Wettbewerbsfähigkeit, Wohlstand und Sicherheit legen. (dpa) » Wirtschaft Seite 11

## NEUE PLÄNE FÜR WELTSTADTHAUS

Anbau in Köln soll deutlich niedriger werden » Köln



## TRADITIONSUELL IN KÖLN

Nach der Niederlage in Leverkusen ist der 1. FC Köln gegen Schalke gefordert

» Sport Seite 17



## KÖLN

### VERWAHRLOSUNG

Die Pläne der Kandidaten für mehr Ordnung

Die von Oberbürgermeisterin Henriette Reker im „Stadt-Anzeiger“-Interview ausgelöste Debatte über die Verwahrlosung der Stadt beschäftigt die Politik. Wir haben die OB-Kandidaten und Chefs der Ratsfraktionen nach Lösungsansätzen gefragt.

» Seite 26

### NACHRICHTEN

#### BUNDESTAGSWAHL

Wahl-O-Mat bricht Rekorde

Der Wahl-O-Mat hat am ersten Tag nach Online-Schaltung einen Rekordstart hingelegt. Binnen 24 Stunden wurde das Online-Tool der Bundeszentrale für politische Bildung mehr als neun Millionen Mal genutzt – knapp zwei Millionen Mal häufiger als vor der Bundestagswahl 2021.

» Leitartikel Seite 4

» Politik Seite 6

### LESERFORUM

» Seite 21

### RHEINLAND-WETTER

Morgens Mittags Abends



3° 8° 5°

min/max am Tag 1° / 10°  
min in der Nacht 1°

### SO ERREICHEN SIE UNS

Abonnenten-Service:  
0221/92586420  
abo-kundenservice@tageszeitung.koeln  
Telefonische Anzeigenannahme:  
0221/92586410

E-Mail:  
ksta-redaktion@kstamedien.de

Kontakt:  
Amsterdamer Str. 192

50735 Köln

Telefon: 0221/224-0

Fax: 0221/224-2524

» www.ksta.de

» instagram.com/ksta\_koeln



4 190425 702806



# „Wir kennen unser Auto besser als unseren Körper“

Warum werden Frauen älter als Männer – und wie alt können Menschen künftig werden? Auftakt-Interview zur neuen Serie mit Gerd Wirtz

122 Jahre und 164 Tage ist die Französin Jeanne Calment alt geworden. Damit hält sie den Rekord als ältester Mensch der Welt. Wahnsinn!

Seit inzwischen 28 Jahren sogar. Wir Deutschen schaffen gerade einmal 80 Jahre im Durchschnitt. Da sind noch 40 Jahre Potenzial, das wir nicht ausschöpfen.

Will man das unbedingt ausschöpfen? Viele Menschen dürften aufs Altwerden wenig Lust haben.

Das liegt vor allem daran, dass die meisten Menschen in unserer Wohlstandsgesellschaft ihre letzte Lebensdekade mit chronischen Krankheiten verbringen. Darauf hat natürlich niemand Lust. Deswegen ist die spannende Frage: Wie können wir im gesunden Zustand alt werden, die Differenz zwischen Gesundheitsspanne und Lebensspanne verkleinern? Wenn wir auch im hohen Alter noch gesund wären mit den körperlichen und geistigen Möglichkeiten wie Jüngere sie haben, hätten wir garantiert viel mehr Lust auf Altwerden.

Sie widmen sich in einem neuen Buch der Longevity-, also der Langlebigkeitsforschung. Die ist derzeit ziemlich populär. Zunächst mal eine grundsätzliche Frage: Warum müssen wir überhaupt altern?

Wir denken oft, es sei eine Frage der Organe, weil das Herz oder die Niere nicht mehr mitmacht. Es gibt aber eine sehr spannend wissenschaftliche Arbeit aus dem Jahr 2023, die „Zwölf Merkmale des Alterns“ beschreibt. Altern spielt sich auf der zellulären Ebene ab. Bei aller Wertschätzung für moderne Medizin: Wir arbeiten immer noch auf der Spitze des Eisbergs. Wenn Symptome an den Organen auftreten, sind die Prozesse auf den Zellen und im Erbgut schon lange abgelaufen. Wir könnten also viel früher eingreifen.

Warum sind viele Erkenntnisse über Alterungsprozesse erst relativ frisch?

Das Thema Altern wurde erst spät wissenschaftlich entdeckt, dafür explodiert die Forschung jetzt geradezu. Übrigens stecken auch Unternehmen aus dem Silicon Valley derzeit viel Geld in Langlebigkeitsforschung, darunter etliche Milliarden aus persönlichem Interesse.

Weil sie sich zu wichtig fühlen, um zu sterben?

Bestimmt. Vielleicht wollen sie auch nur gesund alt werden. Das hat auf jeden Fall den Vorteil, dass wir viele neue Forschungsergebnisse bekommen. Gleichzeitig haben alle entdeckt, dass sich viel Geld mit dem Thema verdienen lässt. Man muss inzwischen sehr aufpassen, was einem alles als Langlebigkeits-Maßnahme verkauft wird, obwohl es gar nichts bringt.

Wissenschaftlich betrachtet ist der Alterungsprozess ein kontinuierlicher Informationsverlust im Körper. Was heißt das genau? Die Kommunikation unter den Zellen funktioniert nicht mehr so richtig, auch die zelleigene Müllabfuhr nicht. Dadurch wird Zellschrott nicht mehr abgebaut. Je mehr Zellschrott wir im Körper haben, desto schlechter funktioniert er.

Wo liegt unser maximales biologisches Alter?

Es gibt viele Forschungen, die sagen: Es gibt keine Grenze. Manche Tiere werden 200 bis 400 Jahre alt. Die leben meist entweder im tiefen Ozean oder halten Winterschlaf. Seinen Stoffwechsel zu verlangsamen, scheint auf jeden Fall dazu zu führen, dass man länger lebt. Es gibt sogar ein Lebewesen, das unendlich lebt.

Welches denn?

Eine rosafarbene Qualle, die es sich bei Mallorca und Italien im Mittelmeer gemütlich gemacht hat.

Was hat sich die Natur bei dieser Qualle gedacht?

Durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland

Männer  
78,3 Jahre

Frauen  
83,2 Jahre



Mehr als  
**270**  
Jahre alt kann der Grönlandhai werden – Er ist damit das langlebigste Wirbeltier der Welt.

**150** Jahre alt können einige Schildkrötenarten wie die Seychellen-Riesenschildkröte werden.

Einige Papageienarten können über  
**80**  
Jahre alt werden.



Diese Qualle wird immer wieder geschlechtsreif, kann also immer wieder ihren biologischen Zweck der Fortpflanzung erfüllen. Wir Menschen und anderen Tiere haben eigentlich ja nur die Pflicht, uns fortzupflanzen. Wenn das erledigt ist, sind wir der Natur egal. Darum altern wir immer schneller, sobald wir aus dem fortpflanzungsfähigen Alter rauskommen. Wir haben in unserem Körper sogenannte Stammzellen. Die sind Alleskönner, weil sie sich in andere Zellen wie Leberzellen oder Hirnzellen entwickeln können. Diese Qualle schafft es, diese differenzierten Zellen zurückzuentwickeln zu einer Stammzelle. Bei ihr geht der ganze Mechanismus dann wieder von vorne los.

Statistisch betrachtet sind die Menschen früher nicht älter als 30 geworden. Trotzdem sind auch Menschen in der Antike über 90 Jahre alt geworden. Woran liegt das?

Das Durchschnittsalter war niedrig, weil so viele Menschen den frühen Kindstod gestorben sind. Die Infektionskrankheiten waren echte Killer. Wenn man ein gewisses Alter überschritten und genügend Abwehrstoffe hatte, konnte man auch älter werden. Trotzdem war die allgemeine Lebenserwartung von der Antike über das Mittelalter in die Neuzeit schlecht. Erst seit dem 20. Jahrhundert steigt die Kurve. Die Beherrschung der Infektionskrankheiten war einrichtiger Meilenstein. Heute sinkt die Kurve wieder. Wir sterben zwar nicht mehr an Infektionskrankheiten, dafür an Zivilisationskrankheiten, die wir selbst verhindern können.

Ich dachte, wir werden immer älter. Könnte es tatsächlich sein, dass wir wieder früher sterben? Ich halte es zumindest nicht für aus-

geschlossen, dass unser Lebensstil oder aber der Klimawandel dafür sorgen, dass wir nicht mehr so alt werden. Nehmen Sie mal Hitzetage bei über 50 Grad. Da wissen wir noch gar nicht, was auf uns zukommt. Andererseits gehen die medizinischen Innovationen im Moment derart explosionsartig nach oben, dass in kürzester Zeit Dinge möglich werden, die wir uns bisher nicht vorstellen konnten. Derzeit sind Biopsien für mehrere Krebsarten in der Erprobung. Man wird mit einem einzigen Blutstropfen erkennen können, ob Tumoren im Körper sind. Das ist derzeit diagnostisch noch unheimlich aufwendig.

Die Erde hat schon jetzt ein Überbevölkerungsproblem. Würde es überhaupt verkraften, wenn wir länger leben?

Es gibt spannende Forschung, die besagt, dass wir bis zum Jahr 2060 die höchste Bevölkerungszahl erreichen werden. Das werden so um die neun Milliarden sein. Danach soll die Bevölkerung wieder sinken. Weil der Zugang zur Bildung in vielen Ländern einfacher wird, werden die Frauen weniger Kinder bekommen. In Deutschland schrumpft die Bevölkerung schon längst. Allein deshalb brauchen wir dringend fitte alte Menschen.

Die Lebensspanne für Männer lag in Deutschland bei 78,5 Jahren im Jahr 2024, für Frauen bei 83,2 Jahren. Immerhin doppelt so viel wie vor 150 Jahren. Warum leben Frauen so viel länger als Männer? Das ist eine komplexe Antwort, die viel mit den unterschiedlichen Konstitutionen der Geschlechter zu tun hat. Frauen sind stressresistenter und gerade im jüngeren Alter we-

niger anfällig für Herzinfarkte, was sich aber nach der Menopause teilweise umdreht. Sie rauchen und trinken sicher auch weniger.

Wenn wir auf die Welt gucken, gibt es dramatische Unterschiede zwischen den Ländern, was die Todes-Statistik angeht. Wo steht Deutschland in der Rangliste? Wir sind so im unteren Mittelfeld in Europa. So toll sind wir gar nicht.

Woran liegt das?

Wir essen deutlich kohlenhydratreicher als in den mediterranen Ländern. In Japan wird viel Fisch gegessen, in den USA sehr kohlenhydratreich. Die Lebensgewohnheiten sind verschieden, die Gewohnheiten auch. In Japan gibt es die Regel, aufzuhören zu essen, wenn man zu 80 Prozent satt ist. In den mediterranen Ländern nehmen sich die Menschen oft mehr Zeit fürs Essen.

die häufigsten Schlafstörungen, ihre Ursachen und was wir dagegen tun können. Moderiert werden beide Abende von den stellvertretenden Chefredakteurin Sarah Brasack.

Am 14. April spricht Prof. Dr. Frank Jessen, Leiter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Uniklinik Köln, über die neuesten Erkenntnisse zu Alzheimer und erklärt, wie sich jeder besser schützen kann. Der Abend wird moderiert von Chefredakteurin Claudia Lehnen. Der Kartenverkauf startet in Kürze.

Tickets (12 Euro inkl. VVK) für die Veranstaltungen können Sie bei Köln-Ticket kaufen oder unter: ksta.de/redaktion

## ZUR PERSON

Gerd Wirtz ist Neurophysiologe und Experte für digitale Gesundheit aus Köln. Mit Volker Limmoth, Kölner Chefarzt an der Klinik in Merheim, hat er gerade das Buch „Longevity-Kompass – Anleitung für ein langes und gesundes Leben“ veröffentlicht.

Wir verlosen 10 Exemplare. Falls Sie eines gewinnen möchten, schreiben Sie dafür eine Mail mit dem Betreff Longevity Kompass an: gewinner-koeln@kstamedien.de



## EXPERTEN-TALKS ZU GESUNDHEIT IM DOMFORUM

Die Redaktion des „Kölner Stadt-Anzeiger“ veranstaltet ab sofort jeden Monat Talks mit medizinischen Expertinnen und Experten im Domforum (Domkloster 3, am Roncalliplatz). Gerd Wirtz und Volker Limmoth feiern dort am kommenden Mittwoch, 12. Februar, ihre Buchpremiere. Dort stellen sie ab 19.30 Uhr die wichtigsten Erkenntnisse zur Altersforschung vor sowie einfache Maßnahmen, die die physische, kognitive und emotionale Gesundheit positiv unterstützen. Mit Buchverkauf. Es gibt nur noch Resttickets.

Am Donnerstag, 20. März, spricht der Schlafmediziner Michael Feld um 19.30 Uhr im Domforum über

Unser Körper ist träge, er merkt erst, wenn wir Pausen machen, dass er satt ist. Unsere hektischere Lebensweise und unser sehr starkes Convenience-Food tragen also definitiv dazu bei, dass wir unsere Lebensspanne nicht ausnutzen.

Wir wissen zu wenig über unseren Körper, behaupten Sie. Wo sehen Sie das Informationsdefizit?

Unsere Medizin heute ist eine Reparaturmedizin. Wir gehen zum Arzt, wenn wir Symptome verspüren. Dabei wären die meisten Erkrankungen heilbar, wenn sie früh genug erkannt werden. Medizinprävention wird sehr klein geschrieben. Mit digitalen Möglichkeiten geht das schon richtig viel. Wir könnten eine Uhr tragen, die uns sagt, wie unsere Herzfrequenz und unser Sauerstoffgehalt ist, ob wir gut schlafen. Wenn wir morgens ins Auto steigen, sagt uns das Auto ziemlich genau, wie es ihm geht. Für jede Funktion gibt es eine Anzeige. Wir kennen den Gesundheitszustand unseres Autos besser als unseren eigenen und kümmern uns auch nicht drum.

Die deutschen Krankenkassen sind nicht besonders freigiebig mit Präventionsmaßnahmen.

Auch ein großes Problem. Man muss auch nicht tausend Dinge machen, aber man sollte schon mit seinem Arzt besprechen, welche Blutuntersuchungen wichtig wären. Leider reiten wir in eine Zwei-Klassen-Medizin rein, weil sich nicht jeder so eine Untersuchung leisten kann. Obwohl die Deutschen laut Studien aber auch keine Lust auf Vorsorgeuntersuchungen hätten, selbst wenn sie bezahlt würden. Da fehlt die Aufklärung, wie wichtig es ist, über seinen Körper Bescheid zu wissen.

Was tue ich, um gesund zu altern?

Der amerikanische Journalist Dan Buettner hat 2000 die sogenannten Blue Zones entdeckt, fünf Regionen auf der Welt, wo Menschen besonders alt werden. Diese Regionen sind total unterschiedlich, liegen in Kalifornien, Nicaragua, Griechenland und Japan. Die Menschen dort leben isolierter und ohne High-tech-Möglichkeiten, aber mit ähnlichen Lebensweisen, die dazu führen, dass sie alt werden. Man hat vier Faktoren ausgemacht. Der erste Faktor: natürliche Bewegung bis ins hohe Alter. Da waren Schärer dabei, Menschen, die jeden Tag zehn Kilometer spazieren gehen. In der japanischen Region saßen die Menschen ihr Leben lang auf dem Boden und waren dadurch so gelenkig, dass sie immer vom Boden ohne Hilfe aufstehen könne. Sie ernähren sich gesund und haben das, was wir als Mental Health bezeichnen würden: Sie haben für sich einen Sinn des Lebens gefunden, sie kümmern sich um andere Menschen.

Gemeinschaft als Langlebigkeitsfaktor?

Ja, soziale Gesundheit ist ein unglaublich wichtiger Faktor. Wenn ich einen Tipp geben darf: Sucht euch Freunde, sucht euch Gemeinschaften. Es gibt sehr viele Hinweise darauf, dass Menschen bis ins hohe Alter geistig fit bleiben, wenn sie in großen Gemeinschaften sind und ein Leben führen, das sie als sinnvoll empfinden, mit Freunden und Familie.

Was macht Ihnen Hoffnung, dass wir es schaffen, länger gesünder und glücklicher zu leben?

Die Forschung ist so intensiv wie nie zuvor, das Thema wird öffentlich diskutiert. Die Menschen denken mehr über ihre Gesundheit nach. Wir wären im Alter nicht mehr so sehr auf staatliche Hilfe angewiesen, wenn wir uns selbst ein bisschen kümmern und Spaß an Bewegung und Prävention entwickeln würden. Es gibt Sportarten, die kann man bis ins hohe Alter machen, gerade die geselligen Sportarten. Tanzen und Tennis sind richtige Jungbrunnen.

Das Gespräch führte Sarah Brasack