

## Älter werden ist schön



Viele Leute, die das vierzigste Lebensjahr hinter sich haben, fühlen sich dem berühmten alten Eisen zugehörig und meinen, dass der schönste Teil des Lebens schon vorbei sei. Auch hört man oft alte Mitmenschen klagen, das Alter sei nicht schön. Tatsächlich leiden viele Seniorinnen und Senioren an Altersbeschwerden, die ihre Lebensqualität erheblich vermindern. Und offensichtlich scheinen sich in unserer Zeit vorgerücktes Alter und gesellschaftliche Reputation gegenseitig auszuschliessen. Die meisten in den Medien auf Werbefotos abgebildeten Menschen sind jung und schön, die Frauen perfekt gestylt und natürlich ohne jedes Zeichen verflussener Jahre. Haben die Dorfältesten und greisen Seherinnen, die früher bei uns und heute noch in gewissen Kulturen eine angesehene Position innehaben, ausgedient?

Dabei ist es doch eine Tatsache, dass ein Mensch auch sehr attraktiv sein kann, wenn in dessen Gesicht die vergangenen Jahrzehnte abgebildet sind. Und das, was ungefähr ab dem 25. Lebensjahr, wenn der biologische Höhepunkt eines Menschen erreicht ist, durch den langsam stattfindenden Alterungsprozess körperlich abgebaut wird, kann dann durch zunehmende Lebensreife kompensiert werden. Wenn man einen gesunden Lebensstil mit entsprechenden

körperlichen und geistigen Aktivitäten führt, kann aus dem einst jungen, vor Kraft und Beweglichkeit strotzenden Jugendlichen, ein attraktiver, interessanter und reifer alter Mensch werden. Und glücklicherweise kann die Medizin bei vielen Altersbeschwerden Linderung oder gar Heilung gewähren, und lange nicht alle alten Menschen leiden an erheblichen Altersbeschwerden.

Neulich hat mir ein Unternehmensberater erzählt, dass viele Firmen den Wert von älteren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wieder erkannt haben und bei ihren Aktivitäten auch auf ältere Angestellte zurückgreifen. Deren Erfahrungen aus jahrzehntelanger Tätigkeit können einer Firma auch im Zeitalter der Globalisierung unschätzbare Dienste vermitteln, die oft mehr nützen als täglich zwölf Stunden hektisches Engagement eines Jungmanagers.

Dr. Christoph Bachmann

P.S. Haben Sie bemerkt, dass die Editorial-Fotografie ausgewechselt wurde? Man kann ja nicht gut das Alter loben und ein Bild von sich publizieren, das kurz vor dem Erscheinen der ersten Nummer von «phytotherapie» (2001) aufgenommen wurde ...