

Im besten Alter



TRAVEL/MARKELS

Hans Howald wollte gar kein Einrad. Nun aber ist er damit durch Europa geradelt. (Zürich, 12. August 2016)

Fit, aktiv und konsumfreudig

Von wegen altes Eisen: Die über 60-Jährigen von heute suchen Spass und Abenteuer. Sie geben dafür viel Geld aus – und die Wirtschaft profitiert

DAS STÄRKSTE WASSER DER SCHWEIZ



Claudia Das-Wirz aus Zunzgen

trinkt seit eh und je Eptinger. Denn so viele Mineralien hat kein anderes Mineralwasser der Schweiz. 1 Liter enthält ganze 64 % der empfohlenen Tagesdosis an Calcium.

Eptinger 





Zwei Generationen bei der Gartenarbeit: Grosseltern können sich heute oft bis ins hohe Alter um Grosskinder kümmern.

Goldies statt Oldies

Zerstören sie die Zukunft der Jungen, oder sind sie Rebellen, die nach ihrer Pensionierung nochmals durchstarten? Die älteren Zeitgenossen durch die Brille der Jungen. **Von Sarah Fluck**

Ein Beben seltenen Ausmasses zog nach dem Brexit-Votum der Briten durch die sozialen Netzwerke. «Bin soeben zu den EU-Referendum-Resultaten aufgewacht, um zu realisieren, dass die ältere Generation gerade unsere Zukunft zerstört hat», schrieb da beispielsweise jemand auf Twitter. Waren es doch gerade die Jungen, die für einen Verbleib in der Europäischen Union gestimmt hatten.

Auch in der Schweiz werden plötzlich Stimmen wie die der Zürcher SP-Regierungsrätin Jacqueline Fehr, 53, laut, die via Facebook vorschlug, die Stimmen der Jungen neu doppelt zu gewichten. Ist das Vertrauen der Jungen in die vorhergehenden Generationen so angeschlagen? Ist das Image der Älteren wirklich so angekratzt?

Wirft man die Frage in die Runde, wie die Jungen die älteren Menschen wahrnehmen, kommt erstmals die Gegenfrage: «Ab wann ist man denn alt?» Dass «Alter» ein durchaus relativer Begriff ist, bestätigt auch Jakob Samochowiec, Senior Researcher am Gottlieb-Duttweiler-Institut: «Ab wann sich jemand selbst als alt sieht, ist eine Frage der Relation. Die meisten denken, alt sein beginne direkt nach ihrem nächsten runden Geburtstag.» Oft wird das Alter an äusseren Merkmalen festgemacht: Dies erlebte Kevin Wettstein, frischgebackener Hortleiter, als ihn ein dreijähriger Knirps mit einem «Du bist ja so alt» begrüsste. Dem Knirps schien sein 20-jähriger Hortleiter «alt», weil dieser übers Wochenende einen Bart hatte sprissen lassen.

Nicht nur Kleinkinder, auch Junge definieren Alter oft über Äusseres. Wir sehen graue, struppige Haare, Lesebrille, einen gebückten Rücken vor unserem inneren Auge, wenn wir an ältere Menschen denken.

Klarer als die Definition des Altersbegriffs lässt sich hingegen festmachen, wie die Stereotype zustande kommen:

«Altersbilder entstehen unter verschiedensten Einwirkungen. Unter anderem durch die Beziehung mit den Grosseltern, dann aber auch durch medial vermittelte Einflüsse», sagt Samochowiec. Der erste Kontakt, den wir mit älteren Menschen haben, prägt unser Konzept des Altseins am markantesten. Es ist schwierig, aus dem Bann der Erstbegegnung wieder herauszukommen – er hält gefangen.

Sucht man genauer nach den Altersvorstellungen, die Junge haben, lassen sich die Altersbilder in drei Kategorien unterteilen. Ausgehend von den Daten der 15. Shell-Jugendstudie, hat ein Forschungsteam um Bernhard Schmidt-Hertha, Professor für Erziehungswissenschaften an der Universität Tübingen, diese wie folgt zusammengefasst:

• **Der eigensinnige Privatier** Die Mehrheit (48%) der befragten 12- bis 25-jährigen Jugendlichen charakterisiert die älteren Menschen eher negativ. Sie seien intolerant, unflexibel und liessen kaum Innovationen und Kreativität zu. Man unterstellt ihnen den Wunsch, nur noch in den eigenen vier Wänden zu sitzen und mit Lanze und Schwert die alten Traditionen und Werte zu bewahren. «Aufgrund der überwiegend negativen Zuschreibungen und des unterstellten Rückzugs aus dem gesellschaftlichen Leben haben wir den von dieser Gruppe jugendlicher gezeichneten Typus älterer Menschen «eigensinnige Privatiers» genannt», sagt Schmidt-Hertha.

• **Die familienorientierten Grosseltern** Die zweitgrösste Gruppe (35%) assoziiert die Alten mit dem Typus «familienorientierte Grosseltern». Es sind dies die Wollsocken strickenden Grossmamis mit dem immer mit Schokolade gefüllten Schrank, den aber nur der Grosspapa öffnen darf. «Alter wird in diesem Typus überdurchschnittlich stark mit Pflichtbewusstsein, Fleiss und Ehrgeiz sowie einer sehr ausgeprägten Familienorientierung gleichgesetzt. Auch dieser Typus älterer Men-

schen zieht sich in der Wahrnehmung der Jungen aus dem gesellschaftlichen Leben zurück», so Schmidt-Hertha.

• **Der edle Staatsmann** Das Altersbild der kleinsten Gruppe (17%) hebt sich von den anderen ab. «Hier verbinden die Jugendlichen mit der älteren Generation vor allem gesellschaftliches und familiäres Engagement, Pflichtbewusstsein, Fleiss und Ehrgeiz, gepaart mit Kreativität und Einfluss», sagt Schmidt-Hertha. Es sticht hervor, dass Jugendliche aus dieser Gruppe häufig sehr engen Kontakt mit den eigenen Grosseltern pflegen und auch über ein gutes Verhältnis mit den Eltern berichten.

Das Problem mit Vorurteilen gegenüber dem Alter sei, dass sich diese lange halten könnten. «Begegnen wir einer älteren Person, die nicht unserer geläufigen Vorstellung von Alter entspricht, dann verändern wir nicht unser Altersbild, sondern speichern die Person als Ausnahme zur Regel ab», sagt Samochowiec. Das gängige Klischee wird dadurch gar verstärkt, anstatt dass eine neue Vorstellung geformt wird. Dabei sind viele Altersbilder längst überholt. Die heutigen Opas sträuben sich oft nicht mehr gegen Computer-Dinge, lachen über ähnliche Witze wie die junge Generation, interessieren sich für Pokémon Go und wohnen gerne in Alterswohngemeinschaften – gar im Zürcher Kreis 5.

Ein Wandel der Klischees könnte kurz vor dem Durchbruch stehen: «Es ist anzunehmen, dass die Generation der Babyboomer, die schon in ihrer Jugend Pionierleistungen übernommen hat, dies nochmals für die Wahrnehmung von älteren Menschen in der Gesellschaft tun wird», glaubt Samochowiec.

Den Prozess beschleunigen könnte auch der demografische Wandel: Mit der zunehmenden Zahl älterer Menschen steigen auch die Chancen, dass die Jungen mehr mit den älteren Generationen in Kontakt kommen werden. Es sind gerade diese direkten Begegnungen, die



Die heutigen Opas interessieren sich für Pokémon Go und wohnen gerne in Alterswohngemeinschaften.

helfen, vorhandene Klischees an der Realität zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen.

Diese Erfahrung macht auch Barbara Wipf, 25, Aktivierungsfachfrau und Alltagsgestalterin in einem Zürcher Altersheim. Da ihre Grosseltern früh verstorben sind, hatte sie vor ihrem ersten Arbeitstag im Heim kaum Kontakt zu älteren Menschen. Bereits in den ersten Tagen lernt sie, dass alt nicht gleich alt ist. «Die Heimbewohner erlebe ich als extrem unterschiedlich. Manche sind zufrieden, andere depressiv oder wütend, wieder andere sind demont oder schwer krank. Man trifft alles Mögliche», sagt Wipf. Im Zentrum ihrer Vorstellung des Altseins steht heute nicht mehr das Stereotypische, sondern die Person. Wipf hat gar die Erfahrung gemacht, dass sie sich manchmal selbst alt fühlt neben den Bewohnern: «Dann beispielsweise, wenn ich im Altersturnen eine Übung nicht so gut zustande bringe wie meine 85-jährigen Patienten.»

Die Forderung nach dem doppelten Stimmrecht für die Jungen scheint vorerst in den Hintergrund gerückt zu sein. Hortleiter Wettstein hält das für richtig. Und findet klare Worte: «Der Herrschaftsanspruch der jüngeren Generation ist nicht in Ordnung. Wenn nämlich alle Jungen abstimmen gingen, dann hätten wir das Problem der Untervertretung der jüngeren Generationen gar nicht.» Wer im September andere Generationen zu einer bestimmten Stimmabgabe (unter anderem bei der AHV-Vorlage) motivieren möchte, täte am besten daran, viel Zeit mit diesen zu verbringen.

Der Drang, meine Oma anzurufen, wird während des Verfassens dieses Textes immer grösser. Und auch wenn da eine neue Generation von Grosseltern in den Startlöchern stecken mag: Ich verspüre den Wunsch, dass sie wie bisher von neuen Tootebeinli-Rezepten erzählen und über das Wetter lästern werden – dass einfach alles beim Alten bleibt, für noch sehr lange Zeit.

Wo man mit dreissig schon alt ist

Im Silicon Valley herrscht der Jugendwahn. In Technologieunternehmen zählen Mitarbeiter immer früher zum alten Eisen – und werden diskriminiert. **Von Helene Laube, San Francisco**

Das Silicon Valley hat ein Problem mit der Artenvielfalt. Trotz der oft zitierten Meritokratie sind Schwarze, Latinos und Frauen in Tech-Firmen wie Apple, Google, Facebook, Intel und vielen anderen überaus schwach vertreten, vor allem in gut bezahlten und in Führungspositionen.

Im Silicon Valley ist aber nicht nur die Diskriminierung von Frauen, Schwarzen und Latinos weit verbreitet. Auch die Altersdiskriminierung hat System, allerdings findet diese weitaus weniger Beachtung. «Ageism» ist freilich nichts Neues, und er ist in allen Branchen zu finden. Aber wohl nur im Silicon Valley, wo die Mythologie vom blutjungen Startup-Gründer im Kapuzenpulli tief verankert ist, gelten in Unternehmen und insbesondere in Startups bereits Dreissigjährige als angejährt, technisch rückständig und kaum integrierbar.

Leute deutlich unter dreissig werden bevorzugt, am liebsten direkt frisch vom College. Sie sind billiger, ungebunden, leichter für Arbeit rund um die Uhr und für die im Silicon Valley verbreitete Mitarbeiter-Bespassung zu gewinnen. «Ich könnte jeden Abend und am Wochenende an von den jungen Kollegen und vom Arbeitgeber organisierten Umtrinken, Partys, Veloutouren und Wanderungen teilnehmen», sagt eine 35-jährige Mitarbeiterin eines grossen Softwareunternehmens. «Aber ich habe einen Freundeskreis jenseits der Arbeit und kein Bedürfnis, meine doch schon etwas länger zurückliegenden College-Jahre am Ar-

beitsplatz fortzusetzen.» Geht es um die Bekämpfung von Rassismus und Sexismus, so legen die Leute, die im Silicon Valley das Sagen haben, wenigstens öffentlich Lippenbekenntnisse ab. Keiner würde sich auf einer Bühne oder in einem Interview zu einer Aussage wie «Weisse Männer sind bessere Angestellte als Schwarze oder Frauen» hinreissen lassen. Herabsetzende Aussagen zu nicht mehr ganz Jungen bleiben in aller Regel aber ohne Folgen. «Jüngere Leute sind einfach gescheiter», sagte Facebook-Chef Mark Zuckerberg 2007 - damals 23 - bei einem Auftritt an der Elite-Uni Stanford.

Brian Halligan, Chef der Softwarefirma Hubspot, sagte 2013 in einem Interview mit der «New York Times», dass er das niedrige Durchschnittsalter (26) seiner Angestellten kultiviert habe, um Vertreter der Generation Y zu gewinnen. «In der Technologiewelt werden graues Haar und Erfahrung überbewertet», diktierte er dem Journalisten in den Block. Der prominente Silicon-Valley-Risikokapitalgeber Vinod Khosla sagte 2011 auf einer Technologiekonferenz, dass «Leute unter 35 dafür sorgen, dass Dinge geschehen - Leute über 45 sind in puncto neue Ideen tot». Der 61-Jährige sprach nur aus, was unter hiesigen Risikokapitalgebern die Regel ist: Gib keinem angehenden Unternehmer über 32 Kapital.

Einige wenige Unternehmen rücken mittlerweile widerwillig Statistiken über die Zusammensetzung ihrer Belegschaft heraus. Die Daten beschränken sich auf Geschlecht und auf die Ethnie der Mit-



Einblick in den Campus von Facebook in Menlo Park.



Einstellungs- und Entlassungsentscheide aufgrund des Alters sind in den USA illegal.

arbeiter, Altersangaben fehlen. Aber gemäss Erhebungen des Vergütungsspezialisten Payscale ist das Durchschnittsalter selbst bei nicht mehr ganz jungen Technologieunternehmen niedrig: bei Apple und Yahoo beträgt es 31 Jahre, bei Google 30, bei LinkedIn 29 und bei Facebook 28. Einstellungs- und Entlassungsentscheide aufgrund des Alters sind in den USA illegal. Bewerbungen werden ohne Bild oder Geburtsdatum verschickt, im Bewerbungsgespräch darf das Thema nicht angesprochen werden. Dennoch grassiert die Altersdiskriminierung in der Technologiebranche. «Welche andere Branche

geht so vor?», fragt Autor Dan Lyons, der 2013 als 52-Jähriger kurz bei Hubspot arbeitete. «Wie sähe unsere Welt aus, wenn Ärzte, Anwälte oder Piloten - im Grunde genommen jeder ausser Profisportlern - mit der Vorgabe leben müssten, dass ihre Karriere mit vierzig oder fünfzig vorbei ist?» Kein Wunder, sorgen sich ältere Mitarbeiter und Manager in der Tech-Branche um ihre Job-Chancen. Hemden werden gegen T-Shirts eingetauscht. Auf Websites wie dem Antwort-Portal Quora wimmelt es von Fragen wie: «Ist man mit dreissig zu alt, um als Tech-Unternehmer gross herauszukommen?» Hier geben selbst knapp über Dreissigjährige zu, dass sie hoffen, mit gefärbtem oder transplantiertem Haar und Schönheitsoperationen als noch jünger durchzugehen.

Nun hat die US-Bundesbehörde für berufliche Chancengleichheit die Einstellungspraxis im Silicon Valley ins Visier genommen. Die Equal Employment Opportunity Commission hat Ermittlungen zu angeblicher Altersdiskriminierung bei Google eingeleitet. Ob das etwas bewirken wird? Bis jetzt ist wenig geschehen, obschon Firmen wie Apple, Facebook und Yahoo bereits vor Jahren in Schwierigkeiten gerieten, weil sie in Stellenausschreibungen nur neue College-Absolventen suchten. Andere wie Twitter wurden verklagt, weil sie ältere Mitarbeiter rechtswidrig entlassen haben sollen. Und vor wenigen Wochen erst reichten vier entlassene Hewlett-Packard-Mitarbeiter zwischen 52 und 63 Klage gegen den Technologiekonzern ein.

«Wohneigentum ist
Vorsorge mit Fundament.»
Sorg für dich.

Thomas Suter steht mit 50 mitten im Leben und sorgt mit Wohneigentum für sich und seine drei Kinder vor. Lassen auch Sie sich beraten:
www.swisslife.ch/nzz

SwissLife
So fängt Zukunft an.

Thomas Suter, 50 Jahre
Swiss Life-Kunde

Das sind die Gewinner

Firmen werben gerne mit jungen Gesichtern, ihr Geld verdienen sie aber mit kaufkräftigen älteren Konsumenten. Wie Produkte auf die «grauen Panther» zugeschnitten werden

Konsum Spritzen für die Schönheit

Jung aussehen und sich jung fühlen liegt im Trend. Bloss schlafen, viel Wasser trinken und darauf hoffen, gute Gene zu haben, genügt vielen nicht. Immer mehr Menschen suchen radikalere Schönheitsrezepte und wenden dafür viel Zeit und Geld auf. Vorreiter sind die Amerikaner, die 2015 mehr als 6 Mio. ästhetische Behandlungen durchführen liessen. In dieser Zahl sind Schönheitsoperationen noch nicht einmal enthalten.

Allein 4,3 Mio. Botox- und 2,2 Mio. Faltenfrei-Spritzen mit Hyaluronsäure führten US-Ärzte 2015 durch. Fast die Hälfte der Patienten und Patientinnen waren über 50, und ihr Anteil steigt. Am häufigsten lassen sie sich die Falte zwischen den Augenbrauen wegspritzen. Das Geschäft mit den Anti-Falten-Spritzen wächst seit Jahren zweistellig, die Zahl der Behandlungen hat allein in den USA seit 1997 um 500% zugenommen. In Europa entwickelt sich der Trend laut Ärzten ähnlich, vergleichbare Statistiken existieren jedoch nicht.

Einen interessanten Einblick gewähren die Geschäftszahlen von Allergan. Das US-Unternehmen hat Botox entwickelt und ist Marktführer bei Schönheits-Spritzen. Obwohl Botox seit Jahren auf dem Markt ist, wird Allergan 2016 an die 3 Mrd. \$ mit dem Mittel umsetzen, davon drei Viertel in den USA. Vier von fünf aller Botox-Spritzen stammen aus Allergans Fabriken.

Natürlich lockt das die Konkurrenz auf den Plan. Im Jahr 2014 trat Nestlé ins Geschäft ein und stieg durch einen Zukauf zur Nummer zwei bei den Spritzen gegen Hautfalten auf. Die Romands kontrollieren gemäss Finanzanalysten ein Viertel des Markts, achten jedoch darauf, die Geschäftszahlen verborgen zu halten. Bekannt gab sie nur, das neue Standbein Nestlé Skin Health sei im ersten Halbjahr zweistellig gewachsen. Auch Esswaren mit medizinischem Nutzen (Nestlé Health Science) brachten erste Kassenschlager hervor. Darunter Boost, ein appetitzügelndes Getränk, das gerade in den USA sehr populär ist.

Zu den heissen Trends in den USA gehört die Fettweg-Spritze fürs Kinn. Der seit kurzem zugelassene Wirkstoff Kybella gehört ebenfalls Allergan, das Unternehmen hat ihn mittels einer Milliardenübernahme zugekauft. Erwartet wird, dass der Umsatz in einigen Jahren jenen von Botox übersteigen wird.

Wem Spritzen zu invasiv sind, für den hält die Kosmetikindustrie laufend neue verjüngende Präparate mit allerlei Zusatznutzen bereit. Manche Hersteller verarbeiten Gold in ihren Crèmes, andere Peptide. Dabei handelt es sich um komplexe Ketten von Aminosäuren, die lange vorwiegend in der Medizin eingesetzt wurden. Weltmarktführer ist die Baselder Chemiefirma Bachem.

Die Kosmetikbranche hat die Kadenz erhöht und arbeitet mit Hochdruck an neuen Produkten. Allein Weltmarktführer L'Oréal meldete 2015 rund 500 Patente an. Während der Kosmetikmarkt in den Industrienationen insgesamt nur leicht wächst, feiern hochpreisige Marken grossen Erfolg. Sogenannte Cosmeceuticals, Hautpflegeprodukte mit pharmazeutischen Inhaltsstoffen, werden immer mehr von einem Publikum aus allen Altersgruppen entdeckt.

Sie werden in dermatologischen Instituten oder Spas verwendet und sollen die tägliche Pflege zu Hause ergänzen. Einige dieser Marken, wie SkinCeuticals von L'Oréal, gehen auf Ärzte zurück, welche die Produkte entwickelten und in ihren Praxen verabreichten. Fortschritte gibt es auch bei Kontaktlinsen. In Deutschland werden bereits 800 000 künstliche Linsen eingesetzt für Patienten mit Grauem Star. Denn Medikamente



Rentner wollen die Welt entdecken, so zum Beispiel auf Kreuzfahrten. Im Bild der Hafen von Messina.

Es ist davon abzuraten, Kunden als Rentner oder Senioren anzusprechen. Wer es tut, riskiert Umsatzeinbrüche.

gegen diese Krankheit, welche meist ab dem 60. Altersjahr auftritt, fehlen. Marktführer Alcon, welcher zu Novartis gehört, hat sogenannte Multifokallinsen entwickelt, welche zugleich die Brille ersetzen. Das Verfahren wird von Krankenkassen zum Teil erstattet.
Franziska Pfister

Reisen Kreuzfahrten in der Luft

Sie treten in die Pedalen, laufen Marathon und steigen auf Berge. Nie waren die Senioren fitter, nie war ihre Lebenserwartung höher, nie waren sie finanziell besser bettet. Und es werden immer mehr. 2015 lebten 1,5 Mio. Menschen in der Schweiz, die älter als 65 Jahre sind. Bis ins Jahr 2045 steigt die Zahl voraussichtlich auf 2,69 Mio. Mehr als ein Viertel der Wohnbevölkerung wird dann im Pensionsalter sein. Neben der Gesundheitsindustrie, die offensichtlich von der älter werdenden Bevölkerung profitiert, versucht auch die Reiseindustrie, auf die Bedürfnisse der wachsenden Klientel einzugehen. Bereits vor zehn Jahren schrieb der St. Galler Tourismusprofessor

Christian Laesser in einer Studie, dass sich die Zahl der pensionierten Reisenden bis 2050 verdreifachen werde.

Beim Reiseunternehmen Hotelplan hätten in den letzten drei Jahren die Golden-Ager-Reisen im tiefen zweistelligen Prozentbereich zugelegt, sagt eine Sprecherin. Die Zielgruppe reise viel, gerne und habe die finanziellen Mittel dafür. Das bestätigt eine jüngst in Deutschland publizierte Studie, wonach deutsche Reisende, die älter als 65 Jahre sind, pro Kopf und Ferienreise 970 € ausgeben. Das sind 14% mehr als vor zehn Jahren.

Die Tendenz dürfte in der Schweiz die gleiche sein, die absoluten Beträge höher. Zwischen 500 Fr. und 6000 Fr. pro Person und Woche liege alles drin, heisst es bei Hotelplan. Umso mehr buhlen die hiesigen Reiseanbieter um das rüstige und kaufkräftige Publikum, das es sich allerdings verbietet, als solches angesprochen zu werden. Menschen fühlen sich meist jünger, als sie sind. Dieses Gefühl steigt mit zunehmendem Alter. Es ist davon abzuraten, potenzielle Kunden als Rentner oder Senioren anzusprechen. Wer es doch tut, riskiert Umsatzeinbrüche. Der Reisekonzern Tui hat damit Erfahrung. Dem Unternehmen wurde vor einigen Jahren schmerzvoll klar gemacht, dass reife Menschen nicht auf Marketingkonzepte anspringen, worauf Tui spezielle Kataloge für Seniorenreisen vor gut sechs Jahren einstampfte.

Es geht auch anders. Bei Hotelplan buchen die Kunden im besten Alter vermehrt bei der Tochter Globus Reisen, einer Premiummarke, die etwa Golfreisen und Luxusangebote offeriert. Neben den klassischen Kreuzfahrten, die bei den Senioren nach wie vor beliebt sind, hat Globus Reisen auch das Pendant in der Luft im Angebot: Kreuzflüge - für das grössere Ferienportemonnaie. Für rund 23 000 Fr. pro Person flog im März eine Boeing 777 ab Zürich einmal um die Welt mit Stops in New Orleans, Hawaii, Tokio, Kyoto, Schanghai, Da Nang (Vietnam), Kochi (Indien) und Abu Dhabi. Exkursionen und Besichtigungen, Reiseleiter, eigener Bordarzt und Trinkgelder inbegriffen. Ältere Reisende lassen sich heute nicht mehr in eine Schublade stecken. Angesichts ihrer beneidenswerten körperli-

chen Konstitution und geistigen Fitness schippern sie längst nicht mehr nur mit Riesenkähnen über die Weltmeere. Golfreisen und Wellnessferien gehören ebenso ins Programm der sogenannten Golden Ager wie Aktivferien, Velo- und individuelle Weltreisen. «Es gibt auch Kunden jenseits der 80 Lenze, die allein ein Land in Südamerika bereisen oder sich auf eine Safari in Afrika wagen», sagt Marcel Schlatter in Kuoni Reisen. Eine Trenddestination ist laut Reiseveranstaltern nicht auszumachen. Die Mittelmeerdestinationen profitieren wegen des angenehmen Klimas aber mit Sicherheit. Gefragt sind jedoch auch Regionen wie Ostafrika, Mauritius, La Réunion, Kuba oder Thailand. Es gilt, die Welt zu entdecken.
Ueli Kneubühler

Automobil Senioren fahren gern SUV!

Das eiförmige Mobil von Google begeistert seine Tester. Grauhäarige Männer und Frauen, einige von ihnen gehbehindert oder blind, nehmen in einem Werbefilm für den Internetkonzern auf der Rückbank des selbstfahrenden Autos Platz - und lassen sich ohne Fahrer über den Highway chauffieren. Dabei beschreitet Google nicht nur mit dem autonomen fahrenden Auto ohne Lenkrad neue Wege, sondern auch mit seiner Werbebotschaft. Denn ältere Menschen kommen in den Spots der klassischen Automobilhersteller bis anhin kaum vor. Dabei ist die Kundschaft der Golden Ager mit über 65 Jahren für die Autohersteller höchst attraktiv.

Längst zählt sich die Altersgruppe nicht mehr zum «alten Eisen», viele Senioren sind geistig und körperlich fit, individuelle Mobilität spielt für sie eine entscheidende Rolle. In Deutschland besitzen 76% der 65- bis 69-Jährigen ein eigenes Auto im Haushalt, auch die 70- bis 79-Jährigen fühlen sich fit genug, um hinter dem Lenkrad zu sitzen. 72% dieser Altersgruppe verfügen über einen Pkw.

Fortsetzung Seite 6



Schönheit muss leiden: Die Falten müssen weg.

Fortsetzung von Seite 5

Die sogenannten Woopies (*well-off older people*) sind treue Kunden der Automarken. 43% der älteren Haushalte Deutschlands besaßen 2015 einen Neuwagen, dagegen verfügte nur jeder dritte jüngere Haushalt über ein fabrikneues Modell. «Die Älteren sind treue Autokunden, die sich gut ausgestattete Neuwagen kaufen. Jüngere Kunden gehen hingegen oft auf Schnäppchenjagd und erwerben sogenannte Tageszulassungen oder junge Gebrauchtwagen vom Autohändler, die mit hohen Rabatten angeboten werden», sagt Ferdinand Dudenhöffer, Professor für Automobilwirtschaft an der Universität Duisburg-Essen. Zudem gilt der eigene Wagen bei jungen Konsumenten nicht mehr als Statussymbol.

Obwohl die Senioren mittlerweile die wichtigste Kundschaft sind und ihr Anteil stetig wächst, gibt es keine speziellen Angebote für über 65-Jährige. «Wir produzieren Autos für alle, nicht ausschliesslich für eine Zielgruppe», erklärt eine BMW-Sprecherin. Bei Mercedes-Benz heisst es, die Generation 65+ sei eine wichtige Zielgruppe. Man habe viele Modelle, die sich Kunden wegen des Preisniveaus meist erst im Alter leisten könnten. Fahrzeuge, die nur für die älteren Generationen gedacht seien, entwickle der Hersteller jedoch nicht.

Ob wichtige Modelle seniorentauglich sind oder nicht, erprobt der deutsche Automobilclub ADAC in seinem Programm «Fit & Mobil». Die Prüfer tragen zu diesem Zweck einen 20 kg schweren «Altersanzug» mit Gewichten an Armen und Beinen, Ohrschützer, die das Hörvermögen reduzieren und eine Spezialbrille mit eingeschränkter Sicht, um die Handicaps im Alter zu simulieren. «Der Schulterblick beim Spurwechsel kann damit schon zur Herausforderung werden», sagt ein ADAC-Sprecher. Dudenhöffer weiss aber: «Die Älteren bevorzu-

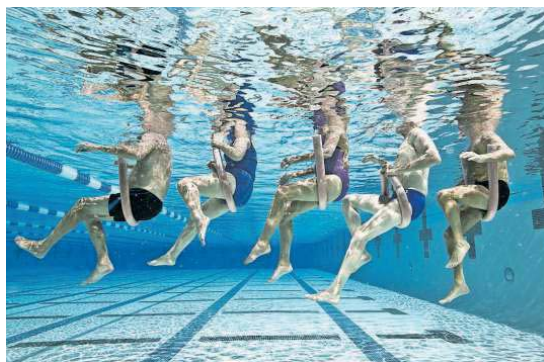
gen SUV, grosse Vans oder Minivans. Sie wollen keine Seniorenautos», erklärt er. Ein Auto, das speziell für die Golden Ager als Zielgruppe konzipiert gewesen sei, sei ein Verkaufsflop gewesen. So hatte der Daihatsu Materia viele Kriterien für die ältere Kundschaft erfüllt. «Doch das Modell wurde nicht gekauft und vor ein paar Jahren vom Markt genommen», weiss der ADAC-Prüfer. Die ältere Zielgruppe werde von Seniorenangeboten eher abgeschreckt, bestätigt Automobilprofessor Dudenhöffer. Die Autobranche biete weder Frauen- noch Rentnerautos an, denn dies gelte als kontraproduktiv für das Image. Die Golden Ager wollen vor allem eines nicht: alt wirken.

Das könnte erklären, warum vor allem die Sport Utility Vehicles, die SUV, bei den Senioren so beliebt sind. Sie sind bequem, sicher, und man sitzt höher, was bessere Sicht erlaubt. «Der SUV-Trend kommt den Älteren entgegen. So können sie in den Porsche Cayenne bequem einsteigen, in den 911er musste man sich hineinzwängen», sagt Dudenhöffer.

In Zukunft dürfte der Trend zum selbstfahrenden Auto Senioren helfen, noch länger mobil zu bleiben. Schon heute können Spurhalte-Assistenten, Abstandswarner oder das Notbremssystem in kritischen Situationen helfen. Vor allem die Golden Ager können sich diese hochwertige Sicherheitsausstattung leisten. Bis das selbstfahrende Taxi von Google und Co. den Rollator ablöst, dürften allerdings noch einige Jahre vergehen. *Susanne Ziegert, Berlin*

Gesundheit Medizin verlängert Leben

Biologisch gesehen, geht es mit dem Menschen ab 30 schon bergab. Die Produktion von wichtigen Hormonen sinkt wieder. Bei Männern geht das Testo-



Bewegung hilft, gesund zu altern – zum Beispiel Wassergymnastik.



Die Wissenschaft kommt den Geheimnissen des gesunden Alterns langsam, aber sicher auf die Spur.

steron-Niveau über die folgenden Jahrzehnte kontinuierlich zurück. Bei Frauen kommt erst mit den Wechseljahren ein schneller Abbau der Östrogenproduktion, der eine deutlich merkbar Veränderung des Körpers hervorruft. Eine Vielzahl an Hormonen sorgt nicht nur für die Lust am Sex, sie schützt auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hilft dabei, Fett ab- und Muskeln aufzubauen. Eine normal trainierte Frau mit 30 hat einen Muskelanteil von 35%. Die gleiche Frau mit 55 hat im Laufe der Jahre 3 kg an Muskelmasse durch Fett ersetzt. Der Mensch hat ausserdem einen tieferen Energieumsatz. Der Kalorienbedarf sinkt deshalb mit den Jahren. Diesen natürlichen Prozess kann der Mensch durch sein Verhalten beeinflussen. Wer besser altern will, kommt nicht darum herum, bei Ernährung und Bewegung den Gegebenheiten Rechnung zu tragen.

Die Wissenschaft kommt den Geheimnissen des gesunden Alterns langsam auf die Spur. Am Universitätsspital Zürich

leitet das Zentrum Alter und Mobilität seit 2012 eine der grössten Studien in Europa namens DO-Health mit insgesamt 2158 Teilnehmern aus ganz Europa. Nach strengen wissenschaftlichen Massstäben soll hier abgeklärt werden, ob ein paar wenige, einfache und kostengünstige Massnahmen den Erhalt der Gesundheit beeinflussen können. Zahlreiche Hinweise darauf gibt es schon.

Im Zentrum der Studie stehen die Effekte ergänzender Abgaben von Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren sowie eines einfachen Trainingsprogramms für Muskelkraft und Beweglichkeit. Professorin Heike Bischoff-Ferrari hofft, belegen zu können, dass es nicht enorm teure Massnahmen braucht, um auch als älterer Mensch gesund und kräftig zu bleiben. Ende 2017 sollen Resultate vorliegen.

Wer selbst die Veränderungen spürt, ist versucht, sich für den eigenen Körper einen Überblick zu verschaffen. In der Gesundheitsindustrie boomen die Angebote zur körperlichen Bestandesaufnahme für die Golden-Age-Generation. Sogenannte Gesundheitschecks gibt es in allen Preislagen. Je nach Umfang können sie ein paar hundert oder Tausende von Franken kosten. Wer nur das Relevante wissen will, lässt beim Hausarzt Blutdruck, Blutzucker und Blutfette ermitteln. Dazu eine Dickdarmspiegelung, die nachweislich die Früherkennung von Krebs erhöht. Von zu häufigen Mammografien für Frauen und PSA-Tests zur Erkennung von Prostata-Veränderungen raten inzwischen viele Mediziner ab.

Last, but not least aber: Auf in den Ruderklub, aus dem man von 20 Jahren ausgetreten ist, rein in die Schwimmgruppe, die sich regelmässig trifft. Und: den Verdienst einhalten. 55-jährige Männer, die mit 20-jährigen Klubgrössen um die Wette rennen wollen, erreichen nur eins: Sie machen sich lächerlich. Ab der zweiten Lebenshälfte sollte vor allem der Spassfaktor grossgeschrieben werden. Verbissenheit macht Falten. *Birgit Voigt*

PUBLIREPORTAGE: MUSKULOSKELETTALE REHABILITATION.

Klinik Schloss Mammern: Fachkompetenz rund um den Bewegungsapparat.

Neben den muskuloskelettalen Angeboten verfügt die moderne Privatklinik über Fachkompetenz für die kardiovaskuläre, internistische, pneumologische und pneumologische Rehabilitation.



Dr. med. Annemarie Fleisch Marx
Chefärztin, Fachärztin FMH für Innere
Medizin, Rheumatologie, Physikalische
Medizin und Rehabilitation

Mittlerweile in vierter Generation setzen sich die beiden Chefärztinnen, Dr. med. Annemarie Fleisch Marx und Dr. med. Ruth Fleisch-Silvestri, mit 280 Mitarbeitenden für das Wohl der Patienten ein. In einer einzigartigen Kombination aus medizinischer, therapeutischer und pflegerischer Fachkompetenz bietet die Klinik Schloss Mammern ihren Patienten Frührehabilitation und Rehabilitation auf höchstem Niveau.

Patienten nach Wirbelsäuleneingriffen, Gelenkersatzoperationen und Unfallgeschehen sowie mit Rückenproblemen, Osteoporose oder rheumatischen Erkrankungen können in der Klinik Schloss Mammern auf höchste ärztliche und physiotherapeutische Kompetenz vertrauen. Bei medizinischen Fragestellungen oder neu auftretenden Beschwerden ermöglicht die moderne medizinische Infrastruktur eine direkte Diagnostik vor Ort, wodurch Rückverlegungen ins Akutspital vermieden werden. Die oftmals starken Schmerzen am Bewegungsapparat behandeln die Spezialisten gezielt mit Medikamenten und schmerz-dämpfenden Therapien wie Massage und Myoreflextherapie. Bei Bedarf stehen zudem ein psychiatrischer und ein seelsorgerischer Dienst zur Verfügung.

Angebot für die muskuloskelettale Rehabilitation:

- rheumatologische Diagnostik und Therapie
- Physiotherapie
- Massage
- Ergotherapie
- Ernährungstherapie
- Rehabilitative Pflege
- medikamentöse Schmerztherapie
- psychiatrischer Konsiliardienst



Wo immer nötig, werden die Patienten von der Physiotherapie, der Ergotherapie und Pflege unterstützt, um ihre Selbstständigkeit im Alltag wiederzuerlangen. In der täglichen Arbeit mit den Patienten rückt das Zwischenmenschliche ins Zentrum, was sich vor allem in der fürsorglichen Pflege, der persönlichen Betreuung und im herzlichen Umgang widerspiegelt. Als Listenspital kann die Klinik Schloss Mammern Patienten mit muskuloskelettalen, kardiovaskulären, internistischen, pneumologischen und pneumologischen Krankheitsbildern aus allen Kantonen zur Frührehabilitation und Rehabilitation aufnehmen. Informationen und Formulare zur Kostengutsprache sowie zu den Leistungsaufträgen stehen auf der Webseite der Klinik Schloss Mammern zum Download bereit.



KLINIK SCHLOSS MAMMERN
FÜHRENDE REHABILITATION AM SEE

KLINIK SCHLOSS MAMMERN
Dr. A. O. Fleisch-Strasse 3, CH-8265 Mammern
www.klinik-schloss-mammern.ch



«Warum darf man mit siebzig nicht auch ausflippen?»

Heute fühlten sich die Menschen auch in höherem Alter geistig und seelisch nicht alt, sagt Altersforscher François Höpflinger. Die negativen Effekte des Alterns kämen erst in der vierten Lebensphase

NZZ am Sonntag: *Wie alt ist alt heute?*

François Höpflinger: In einer Publikation aus dem Jahr 1889 hiess es noch, mit 60 beginne das Greisenalter. Die Altersgrenze von 65, das heutige Pensionsalter, ist eine reine Fiktion. Alt ist man heute, wenn man nicht mehr Auto fahren kann.

Warum verkaufen sich dann Anti-Falten-Crèmes?

Die Leute altern körperlich, fühlen sich geistig und seelisch aber noch lange nicht alt. Anti-Aging ist ein Umgang damit. Wir stellen heute eine Verzögerung aller Lebensphasen fest. Die Leute werden später erwachsen. Im dritten Lebensalter, nach der Pensionierung, deklarieren sie sich selber nicht als alt. Die negativen Effekte des Alterns konzentrieren sich auf die vierte Lebensphase. Vor 75 interessiert sich niemand für Alterswohnungen.

Sie selber haben sich Ihr Leben lang mit dem Thema Alter befasst. Jetzt sind Sie emeritierter Professor. Wie ist es, alt zu werden, wenn man sich so gut darauf vorbereitet hat?

Gerontologisches Fachwissen erleichtert das Altern werden leider nicht. Sagen wir es so: Ich habe mich dem Gegenstand meiner Studien stetig angenähert.

Wie zufrieden sind alte Leute in der Schweiz heute?

Die Lebenszufriedenheit ist gerade in der Schweiz sehr hoch. Wenn man gesund ist, geniesst man diese späte Freiheit und die neuen Aktivitäten. Fakt ist auch, dass unglückliche Menschen nicht so alt werden wie glückliche. Im Durchschnitt sind 100-Jährige glücklicher als 90-Jährige.

Warum sind Rentner heute so zufrieden?

Es gibt verschiedene Gründe dafür. Sie sind in einer Periode des wirtschaftlichen Aufschwungs gross geworden. Bei den heute pensionierten Leuten waren nur 5% einmal in ihrem Leben länger als drei Monate arbeitslos. Bei den Jugendlichen von heute war es bereits jeder Vierte einmal. 57% der Rentner schätzen ihre wirtschaftliche Lage als komfortabel ein. Zum Vergleich: In Polen sind es 4%. Die Renten sind in der Schweiz gut ausgebaut, man kann mit Blick auf die zweite Säule auch sagen, dass die Alten heute auf Kosten der Jungen leben.

Gibt es noch andere Gründe neben den wirtschaftlichen?

Die Jugendbewegung hat zu einer Befreiung von Autoritäten geführt. Die Alten fühlen sich heute genauso kreativ und innovativ wie die junge Generation. Man stellt eine soziokulturelle Verjüngung der Alten fest. Warum darf man mit siebzig nicht auch ausflippen?

Wird es für die Jugendlichen nicht langsam schwierig, wenn sich nicht nur die Eltern, sondern auch die Grosseltern gleich wie sie zu kleiden beginnen?

Die Ausdehnung der Jugend bis zur Pensionierung hat auch Schattenseiten, das stimmt. Die Jugendlichen haben in der Gesellschaft an Bedeutung verloren, sie werden marginalisiert. Wo sieht man heute noch frei herumlaufende Kinder im Vorschulalter?

Denken ältere Menschen anders als junge?

Wenn man die Weltanschauung der Generationen untersucht, dann stellt man wenige Unterschiede fest. Es herrscht keine grundlegend politisch andere Denkweise vor. Gewisse Werte unterscheiden sich aber schon. Für Ältere stehen Dinge wie Spass haben



Für François Höpflinger, Gerontologe, gibt es vier Lebensphasen. (Zürich 12. August 2016)

“**Die meisten Interessen bleiben im Alter gleich. Einzig der Fernsehkonsum unter der Woche steigt messbar an.**“

und Abenteuer erleben anders als für 20-Jährige nicht mehr im Vordergrund.

Welches sind die neuen Herausforderungen, die eine zunehmend älter werdende Gesellschaft mit sich bringt?

Eine zentrale Frage ist die Weiterbildung. Dort sind die Strukturen nicht angepasst, eine Weiterbildungspolitik 50 plus ist inexistent. Wir müssen in der Bildung vom Sprint zum Langstreckenlauf wechseln. Statt des veralteten Modells Lernen - Arbeiten - in Rente gehen brauchen wir ein neues Modell, bei dem sich lebenslang, bis 100 Jahre, Bildung, Ruhe und Aktivität abwechseln. Davon sind wir noch weit entfernt.

Gibt es nicht bereits Unternehmen, die Teilzeitarbeit im Alter anbieten?

Die meisten Aktionen sind heute noch mehr PR als HR und werden von nur wenigen Leuten genutzt.

Gibt es auch positive Beispiele?

Es gibt durchaus Firmen, die mit positivem Beispiel vorangehen, etwa die SBB, die Vetropack oder die Axa Winterthur. Daneben gibt es einige interessante Initiativen wie Rent a Rentner, Innovage, das Zeitgeistkollektiv

oder die Senior Design Factory. Sie verstärken die Beziehungen zwischen den Generationen, das ist wichtig.

Was ändert sich am Tagesablauf, wenn man pensioniert wird?

Die meisten Interessen bleiben gleich, wer beispielsweise früher schon kulturell aktiv war, bleibt das weiterhin. Einzig der Fernsehkonsum unter der Woche steigt messbar an.

Unter dem Stichwort Gerotranszendenz haben schwedische Forscher die Theorie entwickelt, dass Langlebigkeit den Menschen die Chance gibt, sich in der zweiten Lebenshälfte vom materialistischen Streben abzuwenden und sich höheren Dingen zuzuwenden. Stimmt die Theorie?

Man stellt durchaus eine neue Sinn-suche fest, die Leute wollen ihre Perspektiven erweitern, beispielsweise mit Kulturreisen. Statt mit dem Mikroskop will man die Welt mit dem Teleskop sehen. Einen gezielten Rückzug, verbunden mit Fragen nach dem Lebens-sinn, stellt man erst im hohen Alter fest.

Mit der höheren Lebenserwartung verschiebt sich der Vermögenstransfer zwischen den Generationen. Viele Menschen,

François Höpflinger

Spezialist fürs Alter

Der geborene Bündner, 68, hat sein Berufsleben als Soziologieprofessor an der Universität Zürich fast ganz der Alters- und Generationenforschung gewidmet. Er hat zahlreiche Bücher zum Thema veröffentlicht. Mittlerweile ist François Höpflinger emeritiert. Den Prinzipien seiner eigenen Forschung folgend, ist er beruflich weiterhin aktiv. (jac.)

die Vermögen erben, sind heute bereits selber pensioniert. Was bedeutet das?

Man muss sich heute auch auf eine lange Zeit einstellen, in der man vom Vermögen zehrt. Viele Leute haben Angst davor, dass lange und teure Pflegekosten auf sie zukommen. Es gibt vermutlich auch das moralische Risiko, dass man in guten Tagen einfach alles Geld verpulvert und dann die Allgemeinheit später das finanzielle Risiko tragen lässt. Man stellt aber fest, dass viele Vermögende nach einem produktiven Berufsleben sich sehr solidarisch verhalten und oft gerne auch junge Talente unterstützen.

Bringt es etwas, wenn man mit Kindergartengruppen Altersheime besucht?

Natürlich sind viele Ältere immer noch neugierig und interessieren sich gerade auch für Kinder aus der Nachbarschaft. Aber solche Kontakte müssen gut begleitet werden. Manche Menschen haben keine gute Erinnerung an ihr Kindesalter, beispielsweise wenn sie Verdingkinder waren. Mir wurde auch schon erzählt, dass eine Demenzkranke einem Kind seinen Teddybären nicht mehr zurückgeben wollte.

Sind Männer im Alter stärker von Einsamkeit bedroht als Frauen?

Wenn keine Partnerbeziehung mehr besteht, dann ja. Bei Männern über achtzig gibt es eine höhere Selbst-tötungsrate als bei Jugendlichen. Man muss realisieren, dass man sein Älterwerden selber gestalten muss. Dazu gehört es auch, die Frage zu beantworten, ob es sich lohnt, so lange zu leben.

Hilft Liebe gegen das Altern werden?

Wir sehen, dass die Leute heute auch noch im hohen Alter neue Partnerbeziehungen eingehen, umgekehrt mehr sich aber auch späte Scheidungen. Empfehlenswert sind ab einem Alter von fünfzig Jahren getrennte Schlafzimmer, weil sich mit dem Älterwerden der Schlafrhythmus verändert, und zwar ziemlich sicher nicht bei beiden gleich.

Wie verändert Technologie das Alter?

Generell werden neue Technologien auch von älteren Leuten rasch übernommen, sie werden einfach anders genutzt. Ein Jugendlicher sucht beispielsweise nach einer Unterkunft auf Airbnb, wenn er schon in einer anderen Stadt angekommen ist, während Ältere bereits ein Jahr im Voraus damit ihre Reise planen.

Was bringt die Zukunft des Älterwerdens?

Das grosse künftige Thema wird sein, wie weit die Lebensspanne mit biogenetischen Mitteln ausgedehnt werden kann. Es steht eine Revolution des vierten Lebensalters bevor, 100-Jährige sind heute schon medizinisch deutlich besser dran als noch vor zehn Jahren. Interview: Eugen Stamm und Charlotte Jacquemart

Der Spass kennt keine Grenzen mehr

Sie sind alle über 60 Jahre alt, setzen Träume aus der Jugend um oder suchen nach neuen Abenteuern, wie wenn sie nochmals 20 wären. Fünf Senioren erzählen der «NZZ am Sonntag» von ihren Hobbys und Beschäftigungen. Sie bestätigen, was wir alle dank Udo Jürgens wissen: Mit 66 Jahren ist noch lange nicht Schluss. **Aufgezeichnet von Vanessa Sadecky**



Hans Howald hat mit 60 Jahren gelernt, Einrad zu fahren. (12. 8. 2016)

Hans Howald

Mit dem Einrad 4000 Kilometer quer durch Europa

Ich habe nie gesagt, ich wolle ein Einrad. Ich sagte aber einmal, dass ich gerne versuchen würde, auf einem zu fahren, weil ich es im Zirkus gesehen hatte.

Meine Frau Stefanie hat das aufgeschnappt. So schenkte sie mir zum 60. Geburtstag überraschend ein kleines Einrad. Wir haben es Mario getauft. Ich habe sofort angefangen zu üben, und bereits am ersten Tag konnte ich ein bisschen fahren. Nach ein paar Wochen rückwärtsfahren und hüpfen. Überraschenderweise ist das Stehenbleiben noch schwieriger, wegen der Balance. Ich habe da gute Grundvoraussetzungen, da ich früher Extremsportler war.

Das Tolle am Einradfahren ist, dass es kein Benzin braucht, sondern Fett verbrennt. Es ist viel anstrengender als Velofahren. Zu meinem 61. Geburtstag war ich so weit, dass ich mir ein grosses Einrad wünschte. Berta. Auf ihr bin ich um alle grossen Schweizer Seen gefahren. Immer am Wochenende, als Ausgleich zu meiner früheren Arbeit als Manager in der Computerindustrie. Meine längste Schweizer Tour ging über 210 Kilometer um den Bodensee.

Nach den Seemrundungen ist in mir ein Plan gereift. Ich wollte einen Urlaub mit dem Einrad machen, der deutlich ausserhalb meiner Komfortzone liegen und ein tieferes Erlebnis werden würde.

Im Sommer 2014 sass ich dann mit meiner Berta im TGV. Meine weinende Frau am Perron. Vor mir lagen fast drei Monate Zeit und über 4000 Kilometer Weg. Ich hatte beschlossen, von Frankreich nach Rumänien zu fahren. Vom Atlantik bis zum Schwarzen Meer. Da war schon ein bisschen Wahnsinn dabei, denn meine längste Tour war bis dahin nur drei Tage lang gewesen.

Anfangs war es sehr streng, ich hatte die Etappen zu lange geplant, und mein Knie machte mir Probleme. In Orléans habe ich darum kurzerhand meine Knie-schoner in den Abfall geschmissen und ein wenig später noch das Gewicht meines Rucksacks reduziert. Die Sachen, die ich nicht mehr wollte, schickte ich an

meine Frau. Ein Paket mit der Nachricht «Der Rest wird später geliefert».

Es war eine durch und durch positive Erfahrung. Ich habe sicher tausend Leute kennengelernt. Ich bin Tagesetappen von bis zu siebzig Kilometern gefahren, dann habe ich in ein Hotel oder eine Herberge eingeklickt und die Gegend erkundet.

Am eindrücklichsten war die Zeit in Rumänien. Es haben mich viele gewarnt, dass ich ausgeraubt würde. Das Gegenteil war der Fall. Einmal verlor ich meine Tasche auf der Strasse. Eine halbe Stunde später hat mich ein Auto auf der Strasse angehalten, und zwei Typen haben sie mir zurückgebracht. Es hat Spass gemacht, sich auf jede Situation neu einzulassen. In einem Kloster, in dem ich übernachtete, musste ich vor dem Frühstück beten.

Überraschenderweise hatte ich an besetzten Grenzübergängen nie Probleme. An der Donaubrücke 2, die Bulgarien und Rumänien verbindet, waren Velos eigentlich gar verboten. Den Grenzwachtern war das egal, sie liessen mich auf der Autobahn passieren und haben Fotos mit mir gemacht.

Für die meisten Leute, die ich im Osten traf, war es schon völlig unvorstellbar, dass man freiwillig mit dem Velo reist. Geschweige denn mit einem Einrad. Bei mir hat der eine oder andere gedacht, ich könne mir nicht einmal ein ganzes Velo leisten.

Das Einradfahren gibt einer älteren Person definitiv etwas zurück: Das Spielerische, Unbeschwerte der Jugend.



Das Tolle am Einradfahren ist, dass es kein Benzin braucht, sondern viel Fett verbrennt.



Monika und Karl Elsener mit einem ihrer Motorräder

Monika und Karl Elsener

Auf dem Töff die Welt entdecken

Früher waren wir nicht so die grossen Reiser. Unsere Flitterwochen fanden erst sieben Jahre nach der Hochzeit statt. Das war bescheiden: Wir fuhren mit dem Car nach Paris.

Mit unseren Kindern machten wir damals fast ausschliesslich in der Schweiz Ferien. Wir sind beide nicht der Typ für Badeferien, es muss immer ein bisschen etwas laufen. Wir wanderten jeweils von morgens bis abends. Mehr lag damals auch nicht drin, es war gut und günstig.

Jetzt geniessen wir es dafür umso mehr, Töff-Ferien zu machen. Wir haben damit vor gut 15 Jahren angefangen und machen etwa während zwei Monaten im Jahr verschiedene Trips.

Das Reisen im Alter ist definitiv anders als früher. Pro Tag legen wir zwischen 250 und 400 Kilometer zurück. Zu weit im Voraus buchen wir das Zimmer nie. Wir schauen jeweils am Nachmittag, wo es ein schönes Hotel hat.

Unsere Erlebnisverwartung ist heute viel tiefer. Es ist nicht schlimm, wenn es mal regnet, weil wir uns mehr Zeit nehmen und flexibler sind als früher. Wir schleppen auch nicht mehr so viel Gepäck mit uns mit. Das hat natürlich auch praktische Gründe, weil man auf dem Motorrad nicht so viel mitnehmen kann.

Als ich, Karl, mir den ersten schweren Töff mit 40 Zuhat, wurde ein kleiner Bubenraum wahr. Ich bekniete damals einen Kollegen, der gerade von seiner Frau eine Harley zum Geburtstag geschenkt bekommen hatte, ob ich ihm nicht seine alte Maschine abkaufen könne. Das klappte.

Im Töffklub hat es uns dann immer mehr gepackt. Es gibt dort einige schräge Vögel. Sie sind alternativ, aber dafür unkompliziert, man hilft einander und sagt nicht «Ruf doch den TCS an», wenn einer eine Panne hat. Töff-Fahrer sind auch eigensinnig. Einmal flog einer mit seiner Frau auf dem Rücksitz aus der Kurve. Das wollte er nicht auf sich sitzen lassen und



ler bei sich zu Hause in Baar. (12. 8. 2016)



Jaromir Löffler, Musikproduzent und Rentner, in seiner Wohnung. (26. 8. 2016)



Lucie Redies hat nach der Pensionierung eine zweite Karriere begonnen.

Jaromir Löffler

Endlich darf ich Musiker sein!

hat nochmals versucht, die Kurve im gleichen Tempo zu nehmen. Beim dritten Versuch hat es dann geklappt, notabene hatte er seine Frau jedes Mal wieder auf dem Sitz hinter sich dabei!

Wir fahren gemeinsam auf einem Töff. Ich, Monika, sitze hinten. Ich hatte zwar auch einmal vor, selber zu fahren, aber im Motorradklub muss man sich immer blöde Sprüche anhören, wenn man eine weniger starke Maschine fährt. Das hat mich demotiviert. Wir entscheiden dafür fast alles gemeinsam, was den Töff betrifft. Zum Beispiel neulich beim Töff-Kauf. Ich wollte einen braunen, Karl einen beigen. Also kauften wir einen blauen!

Leider macht einem mit den Jahren manchmal der Körper einen Strich durch die Rechnung. Kürzlich war eine Tour von Hamburg aus nach Skandinavien geplant. Aber als ich aus dem Zug stieg, ging es mir gesundheitlich schlecht. Darum schliefen wir nur eine Nacht in Hamburg, und Karl drehte halt mit dem Töff eine Ehrenrunde um das Hotel.

Es braucht Mut und Überwindung, im Alter zu reisen. Und auch Vorbereitung. Ich übe regelmässig in einer Seniorengruppe Englisch. So sind wir selbst in Skandinavien durchgekommen. Man findet immer wieder jemanden, der Deutsch oder Englisch redet. Aber ein Zimmer anfragen, klingt in Australien ganz anders als in den USA. Man lernt auch immer wieder dazu. Wir sind definitiv keine Camper. Wir haben das einmal ausprobiert, es war eine Katastrophe. Wir hatten keine richtige Zeltaufrüstung dabei. Diese «Chrüglerei» am Boden. Ich bekam Platzangst. Also mussten wir das Zelt offen lassen, und es hat hineingeregnet. Und dann war da auch noch so ein grosser Hund. Das sind keine Ferien. Wenn es auf einer Reise für die feste Unterkunft nicht mehr reicht, verkaufen wir vorher den Töff.

Wenn wir zu goldenen Hochzeit zum dritten Mal nach Australien reisen, müssen wir leider den Töff zu Hause lassen. Das wäre zu gefährlich, weil die Tankstellen weit auseinander liegen können und wir für den Outback nicht genügend Wasser auf dem Töff mitnehmen könnten. Als eine unserer letzten Reisen würde ich gerne noch den Südwesten Kanadas und die Rocky Mountains sehen. Ich möchte gerne den Indian Summer erleben. Man kann natürlich nicht alles haben. Aber das wäre schon noch schön.

Mit Musik kam ich zum ersten Mal in meinem Elternhaus in der ehemaligen Tschechoslowakei in Berührung. Mein Vater spielte Geige, meine Mutter Klavier, wir musizierten oft gemeinsam. Meine ersten Gitarren-Akkorde habe ich mir selber beigebracht. Das war im Zuge der Rock- und Beatles-Mania von damals. Mitte der sechziger Jahre gründete ich eine der ersten Beatbands.

Ich wurde im ganzen Land bekannt. Mit meinen ersten beiden Bands «Bluesmen» und «Refugees» hatte ich in der Jugend viele Auftritte an Festivals. Später wechselte ich als Frontman zur Band Flamingo, die Bestandteil des Radio-Orchesters der Stadt Ostrava war. In dieser Zeit entstanden meine ersten Hits. Das waren tschechische Covers von Wilson Pickett, James Brown und Otis Redding. Damals konnte man solche Aufnahmen noch ohne Copyright-Sorgen umsetzen.

Unsere Soul-Songs waren für das Publikum in der ehemaligen Tschechoslowakei etwas Neues. In einem Presstext wurde ich damals wegen meiner rauchigen Stimme als blonder Schwarzer beschrieben. Meine Liebe zur Musik motivierte mich zur Flucht in die Schweiz. Ich erlebte den Einmarsch der Warschauer-Pakt-Truppen 1968, infolge des «Prager Frühlings». Die russischen Panzer rollten durch die Strassen von Ostrava. Meine Radio-Kollegen und ich versuchten, unsere Instrumente und Musikanlagen zu retten. Denn die kommunistische Miliz wollte unsere «elektronische Katzenmusik» verbieten, es sollte fortan nur noch Volksmusik gespielt werden.

So gelangte ich mit Anfang 20 nach Bern, weil mir in einem Klub ein Musik-Engagement in Aussicht gestellt worden war. Leider wurde daraus nichts, weil zwei Musikern die Flucht nicht gelang und das Angebot wieder zurückgezogen wurde. Daher arbeitete ich zunächst in Bern für einen Elektrokonzern, bevor ich mich auf die Matura vorzubereiten begann und später in Germanistik und Publizistik doktorierte. Es zeichnete sich ab, dass ich meine Musiker-Karriere nur als Hobby würde fortsetzen können. Ich hatte bereits als Student eine Familie ge-

gründet und musste für Einkommen sorgen. Die Auftritte mit befreundeten Musikern und Bands beschränkten sich auf Zürcher Lokale wie «Casa-Bar» und «Limmatquai 82» und Musik-Events.

Nach einer Zeit als Wirtschaftsjournalist wechselte ich in die Verlagsbranche. Ich wurde zum Marketing-Leiter des Gottlieb-Duttweiler-Instituts in Rüschlikon. Mit den Kontakten in die Marketing-Welt hinein wäre es natürlich leicht gewesen, nach der Pensionierung weiterzuarbeiten. Doch die Verlockung war zu gross, endlich voll auf die Musik zu setzen. Nach der Wende hatte ich bereits neue Aufnahmen in Tschechien machen können und eine Tour mit der Sängerin Marie Rottrová sowie Festival-Auftritte.

Heute geniesse ich die Zeit im Studio und bei Engagements enorm, auch wenn es dieses Jahr noch nicht mit dem Sommer-Hit geklappt hat. Wenn man leidenschaftlich an etwas arbeitet, vergisst man die Zeit. Manchmal sitze ich bis drei Uhr nachts im Studio. Beim Liederschreiben versuche ich, lustige Geschichten zu erzählen. So geht es auf meiner aktuellen CD «1001 Nights» beispielsweise um wilde Träume, die selbst Sigmund Freud nicht deuten kann. Auch Mangel an Selbstvertrauen im Alter ist ein Thema. Sollte es nicht, denn wir Älteren können viel mehr, als wir denken.

Es überrascht mich wenig, dass viele Ex-Kollegen aus der Marketing- und Werbewelt heute ebenfalls künstlerisch tätig sind. Sie sind Maler, Schriftsteller oder wie ich Musiker. Meine ADC-Kollegen Frank Bodin oder Jean Etienne Aebi zählen hier zu den bekanntesten Beispielen.



Die kommunistische Miliz wollte unsere elektronische Katzenmusik verbieten.

Lucie Redies

Als Model aufs Cover der «Vogue»

Vor drei Jahren sprach mich eine junge Frau auf der Bahnhofstrasse an. Sie hat mich gefragt, ob ich nicht Lust hätte, zu modeln. Ich habe sofort Ja gesagt und bin seither in der Kartei der Modelagentur Scout. Witzigerweise hat zu diesem Zeitpunkt gerade meine Tochter mit dem Modeln aufgehört. Bis jetzt habe ich dabei nur positive Erfahrungen gemacht. Ich habe viele reizende junge Leute kennengelernt, die sich am Set sehr liebevoll um mich kümmern.

Einer meiner bedeutendsten Aufträge hat mich nach Mailand geführt. Das war eine Werbung für ein internationales Hilfswerk, bei der ich die Grossmutter bei einer Weihnachtsfeier mimte. Dann war ich auf dem Titelblatt der «Annabelle» und einmal in einem Werbespot.

Mode und Kreativität haben mich immer begeistert. Ich bin gelernte Schneiderin. Den Kleidungsstil von vielen älteren Leuten würde ich persönlich ein bisschen umgestalten. Ich wünschte, man sähe auf der Strasse mehr Farben, mehr Menschen, die etwas wagen. Ich hoffe, dass ich dazu etwas beitragen kann, mich sieht man immer noch mit Lederjacke und Trägershirt herumlaufen. Ich weiss auch nicht, warum sich die Idee durchgesetzt hat, dass man sich im Alter nur beige anziehen darf.

In Zürich gibt es viele gut aussehende Senioren. Leider wirken sie oft so abgegrösst. Sie sehen missmutig aus, als wären sie schon fertig mit dem Leben. Das ist schade. Ich finde, man sollte sich besonders im Alter neue Ziele setzen. Sich sagen, ich will jetzt noch etwas Neues, vielleicht Verrücktes ausprobieren. Ich werde oft gefragt, was mein Schönheitsgeheimnis sei: Ich esse mehrmals am Tag kleine Portionen, verzichte komplett auf Alkohol und habe mein ganzes Leben einen grossen Bogen um Drogen gemacht. Ich bin überhaupt keine Sportskanone, dafür bin ich viel zu Fuss unterwegs. Und das Wichtigste: Ich bin ein äusserst posi-

tiver Mensch, das hat auch Einfluss auf mein Aussehen gehabt. Natürlich spüre ich das Alter körperlich. Früher konnte ich zwei Treppenstufen auf einmal bis in den vierten Stock nehmen. Das geht nicht mehr. Jetzt muss ich bei jedem Stock eine Verschnaufpause einlegen. Und leider musste ich mit der Bildhauerei aufhören, weil ich nicht mehr 40 Kilogramm schwere Skulpturen herumtragen kann. Sonst geht es mir aber hervorragend.

Eigentlich hatte ich kein leichtes Leben. Ich wurde während des Zweiten Weltkriegs in einem Bombenkeller in Deutschland geboren. Danach war ich mit meiner Mutter auf der Flucht, mein Vater starb mit 23. Er war Soldat. Wir hatten wenig zu essen, ich bin vielen Menschen begegnet, die vom Krieg gezeichnet waren. Darum wünsche ich mir sehlichst für die junge Generation, dass sie keinen Krieg mehr erleben muss. Es war mein grosses Glück, danach bei meiner Grossmutter aufwachsen zu dürfen. Sie war eine einfache, lebensfrohe Frau, die Handorgel spielte und im Wald Kräuter für Apotheken sammelte, die daraus Heilmittel herstellten.

All diese Erfahrungen haben mich gelehrt, dass es im Leben immer Rückschläge gibt. Davon darf man sich aber nicht fertigmachen lassen. Mein erster Ehemann ist jung verstorben, mein zweiter hat mich für eine jüngere Frau verlassen und eine neue Familie gegründet. Ich selbst hatte einen schweren Autounfall. Das waren Tiefschläge, aber ich habe sie überwunden. Ich geniesse das Leben in vollen Zügen. Kleinen Flirts mit adretten Herren bin ich nicht abgeneigt. Das geht nie vorbei, wenn man es nicht will. Wäre ja auch zu schade. Mit dem Alter werden gehadert habe ich nie. Man hat natürlich nicht mehr den schönen Körper, den man mit 30 hatte. Aber ich denke mir dann: «Ach, das macht nichts, es ist ja jetzt noch einigermaßen gut.» Ich überlege nie, was in zehn Jahren sein wird. Weil man das einfach nicht beeinflussen kann.

Ein bestimmtes Ziel habe ich mir als Model noch gesteckt: Ich möchte aufs Cover der «Vogue». Ich würde damit bestimmt nicht nur mir einen Gefallen machen, sondern auch viele ältere Leute motivieren, ihre eigenen Träume noch zu verwirklichen.