



© contrastwerkstatt - fotolia.com

16.06.2016 14:01 CEST

Sieben Dinge, die im Alter besser sind

Ältere gelten zu Recht als weise, robust und zufrieden. Zwar gehören auch vermehrt Falten, häufigere gesundheitliche Einschränkungen und abnehmende Fitness zum Älterwerden dazu - doch einiges wird mit den Jahren auch immer besser.

1. Mehr Erfahrung und Selbstvertrauen

Intelligenz ist keine Frage des Alters. Zwar nimmt die Auffassungsgabe eines Menschen schon mit Mitte 20 langsam ab, dafür wächst die sogenannte kristalline Intelligenz noch lange weiter. Sie umfasst all das Fachwissen, das verbale Ausdrucksvermögen, unsere Fertigkeiten und Erfahrungen sowie die

soziale Kompetenz. Erst zwischen 60 und 70 Jahren nimmt die kristalline Intelligenz typischerweise ab, bei manchen Menschen aber auch nie. Ältere neigen zudem weniger zu Größenwahn: Sie können sich und ihre Fähigkeiten besser einschätzen als Jüngere und ziehen daraus ein größeres Selbstvertrauen.

2. Mehr Weisheit

Dass die Weisheit mit dem Alter kommt, da ist tatsächlich etwas Wahres dran. Unabhängig vom Bildungsniveau bringen Ältere in Konfliktsituationen mehr Verständnis für andere Ansichten auf als Jüngere und streben öfter einen Kompromiss an – Merkmale also, die gemeinhin einer weisen Person zugeschrieben werden. Dies macht ältere Menschen auch zu idealen Streitschlichtern. Dass sie eher in der Lage sind, unterschiedliche Blickwinkel einzunehmen, liegt nach Ansicht von Forschern nicht nur an ihrer reichlichen Lebenserfahrung. Sie könnten mit den Jahren auch eine größere Distanz zu Konflikten entwickelt haben.

3. Mehr Glück

In der Jugend springt sie zunächst noch auf und ab, ehe sie schließlich mit etwa 35 Jahren ihren Höhepunkt erreicht: die Glückskurve. Dann folgt eine lange Talfahrt, die erst mit Anfang 60, weit nach Ende der Midlife-Crisis, beendet ist. Rentner empfinden dann aber wieder deutlich mehr Glück – aus vielerlei Gründen. Der Konkurrenzdruck im Job ist weg, der Kampf um Partner und sozialen Status spielt kaum noch eine Rolle. Das Leben verläuft insgesamt in ruhigeren Bahnen. Dass die Älteren heute glücklicher sind denn je, hat aber auch mit einem Bewusstseinswandel zu tun. Vor Jahrzehnten fühlten sich die Menschen mit dem Renteneintritt abgeschoben und nutzlos, das Ende der Arbeit kam einem Verlust an Lebenssinn gleich. Heute hingegen sehen die meisten den Ruhestand als Chance zur Selbstverwirklichung.

4. Mehr Zeit

Über fehlende Zeit klagen heutzutage viele Menschen. Gerade in der Lebensmitte haben die meisten Mühe, all die Verpflichtungen in Beruf, Haushalt und Familie unter einen Hut zu bringen. Rentner hingegen leben deutlich entspannter. Der Job ist vorüber, die Kinder sind aus dem Haus. Die Menschen können die Tage besser genießen und in den freien Stunden das nachholen, wofür zuvor keine Zeit blieb: Reisen, Hobbys oder Sport. Hektik kommt im Leben der Älteren kaum noch auf und damit sinkt auch der Stresspegel.

5. Besseres Konzentrationsvermögen

Das Gedächtnis eines Menschen ist im Alter noch ähnlich leistungsfähig wie in jungen Jahren – sofern es gut trainiert ist. Hilfreich sind viel Bewegung, gesunde Ernährung, soziale Kontakte und ständig neue Herausforderungen, beispielsweise das Erlernen einer neuen Sprache oder eines Musikinstruments. In puncto Ausdauer und Aufmerksamkeit übertrumpfen Ältere sogar die Jüngeren. Denn sie lassen sich weniger leicht ablenken und bewältigen daher Aufgaben besser, bei denen Konzentrationsvermögen gefragt ist.

6. Weniger Allergien oder Erkältungen

Wenn es um Gesundheit und Fitness geht, haben Senioren gegenüber Jüngeren meist das Nachsehen. Denn natürlich ist das Älterwerden mit gesundheitlichen Einschränkungen verbunden – auch wenn sich der körperliche Verfall mit Sport und gesunder Ernährung aufhalten lässt. In mancher Hinsicht sind Ältere aber im Vorteil. Das betrifft zum Beispiel ihr Immunsystem. Je öfter man in seinem Leben mit Krankheitserregern in Berührung gekommen ist, umso besser kann man sie abwehren. So erkälten sich Menschen ab 60 seltener als Erwachsene oder Kinder. Auch Migräne oder Allergien treten im Alter viel seltener auf.

7. Mehr Essen ohne Reue

Gesunde Ernährung ist für Alt und Jung gleichermaßen wichtig. Möglichst ausgewogen, nährstoffreich und fettarm sollte sie sein. Senioren können jedoch mit ein paar Pfunden mehr auf der Waage gelassener umgehen. Denn der Body-Mass-Index darf im Alter durchaus etwas höher ausfallen, ohne dass jemand gleich als übergewichtig gilt. Studien deuten sogar darauf hin, dass ein bisschen Übergewicht im Alter das Leben verlängern kann. Belebtere Senioren überstehen schwere Erkrankungen oft besser, weil sie mehr Reserven haben als sehr schlanke Menschen derselben Altersgruppe.

Die Barmenia ist eine unabhängige Versicherungsgruppe mit Hauptsitz in Wuppertal. Zur Gruppe gehören die Barmenia Allgemeine Versicherungs-AG, die Barmenia Lebensversicherung a. G. sowie die Barmenia Krankenversicherung AG. Führende Gesellschaft ist ein Verein, die Barmenia Versicherungen a. G. Deutschlandweit beschäftigten die drei Unternehmen im Jahr 2022 rund 4.900 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Das Produktangebot der Unternehmensgruppe reicht von Kranken- und Lebensversicherungen über Unfall- sowie Kfz-Versicherungen bis hin zu Haftpflicht- und Sachversicherungen. Die Gruppe arbeitet nach dem Grundsatz, der sichere Partner an der Seite ihrer Kunden zu sein und beste Lösungen zu bieten.

Viele digitale Services runden die Produktwelt ab. Die Barmenia zeichnet sich seit Jahrzehnten durch nachhaltiges Wirtschaften und eine verantwortungsvolle Unternehmensführung aus. Wirtschaftliches Handeln, soziale Verantwortung und Umweltbewusstsein sind Leitgedanken der Barmenia. Ausführliche Informationen zum gesellschaftlichen Engagement unter www.nachhaltige.versicherung. Bei der Barmenia sind Kunden von Mensch zu Mensch versichert: Einfach. Menschlich. #MachenWirGern

Kontaktpersonen



Martina Cohrs (in Elternzeit)

Pressekontakt

Leitung Presse und Vorstandsstab

martina.cohrs@barmenia.de

+49 202 438-2834

+49 177 4025350



Jakob Engel (Leiter int. Team Presse)

Pressekontakt

Leiter (int.) Team Presse

Abteilung Presse und Vorstandsstab

jakob.engel@barmenia.de

+49 202 438-2516



Marina Weise-Bonccek

Pressekontakt

Pressereferentin

Krankenversicherungen

marina.weise@barmenia.de

+49 202 438-2718

+49 160 96932975



Saskia Köcke

Pressekontakt

Pressereferentin

Sachversicherungen

saskia.koecke@barmenia.de

+49 202 438-2153



Julia Reichler

Pressekontakt

Pressereferentin

Kleine Gesellschaften

julia.reichler@barmenia.de

+49 202 438-1475



Veronika Szary

Pressekontakt

Pressereferentin

Krankenversicherung

veronika.szary@barmenia.de

+49 202 438-1451



Verena Wanner

Pressekontakt

Pressereferentin

Spenden und Sponsoring

verena.wanner@barmenia.de

0202 438-2010



Stephan Bongwald

Pressekontakt

Referent für Nachhaltigkeit und Kommunikation

Nachhaltigkeitsbeauftragter

stephan.bongwald@barmenia.de

+49 202 438-3240