DEMOGRAFIE

Land der 100-jährigen Frauen

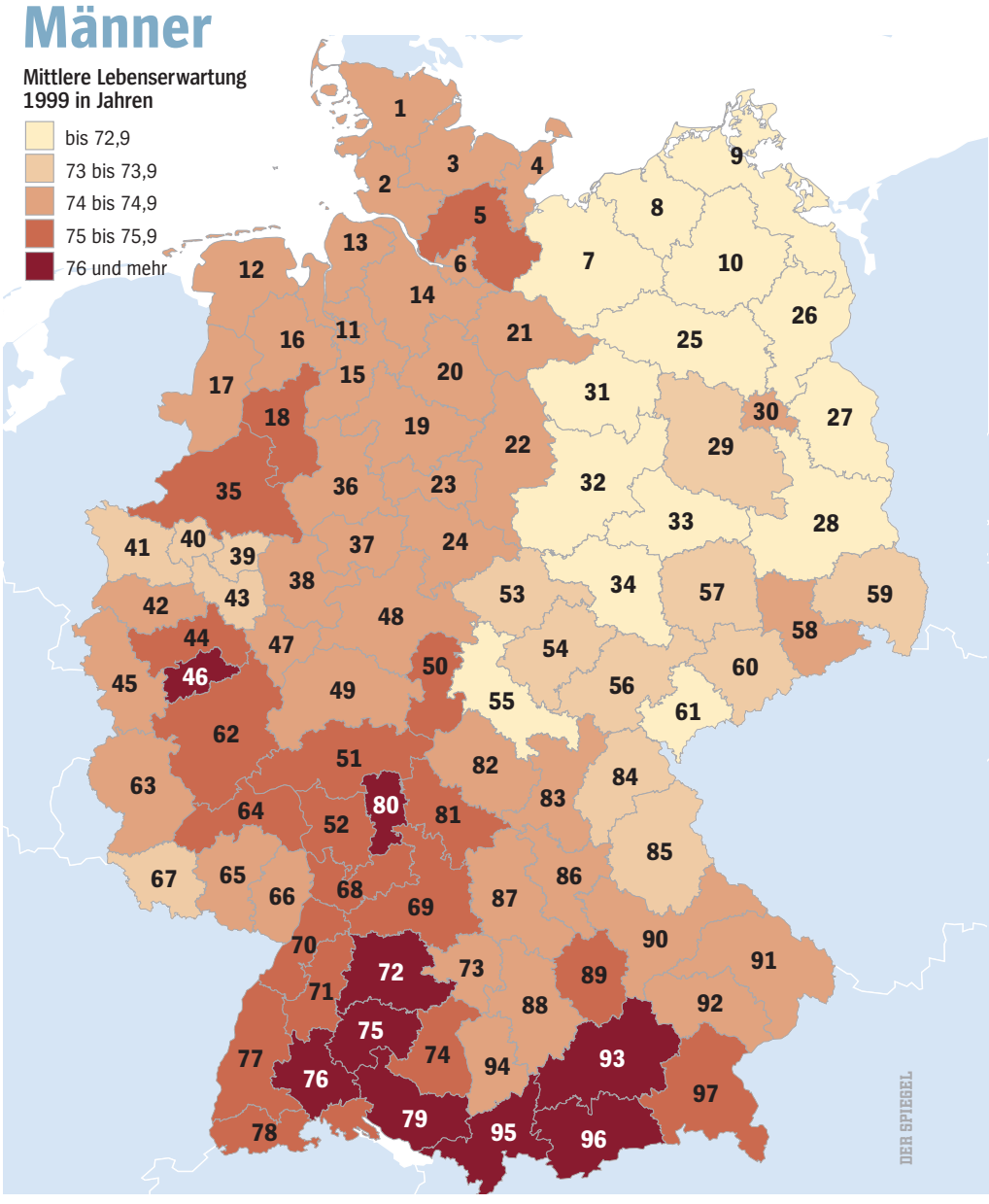
In welchen Regionen lebt sich's am längsten? Sterben Arme früher als Reiche? Welche Berufe verkürzen, welche verlängern das Leben? Bevölkerungsforscher haben die steigende Lebenserwartung der Deutschen untersucht und sind dabei auf verblüffende Unterschiede gestoßen.

Mitte August trafen sich in Berlin 2500 Statistiker aus 110 Ländern zu einem Weltkongress. Die meisten der Rechenkünstler waren guter Dinge. Denn ihr Einfluss wächst, Bundespräsident Johannes Rau hieß sie persönlich herzlich willkommen. Vorbei die Zeiten, da Statistik als „Lügen mit Zahlen" diffamiert wurde und der große Winston Churchill bekannt haben soll, er vertraue nur Statistiken, die er selbst gefälscht habe.

Lob kassierten besonders die Bevölkerungsstatistiker, deren zentrales Leitmaß die „Lebenserwartung" ist, definiert als die „Anzahl der Jahre, die ein Mensch eines bestimmten Alters und Geschlechts in einer bestimmten Bevölkerung durchschnittlich noch erleben wird".

Der brisanteste Befund: Die Lebenserwartung der Deutschen steigt immer weiter – und zwar stärker, als die meisten glauben. Im Durchschnitt, rechnet Jürgen Rudolph vom Vorstand des Versicherungsriesen Debeka vor, nimmt sie „kontinuierlich um sechs bis acht Wochen pro Jahr" zu. Blieben die Umstände, wie sie derzeit sind, neu geborene Jungen in Deutschland

Lebenserwartung in Jahren		Männer	Frauen
1	Schleswig-Holstein Nord	74,7	80,7
2	Schleswig-Holstein Süd-West	74,2	80,3
3	Schleswig-Holstein Mitte	74,6	80,5
4	Schleswig-Holstein Ost	74,4	81,2
5	Schleswig-Holstein Süd	75,5	80,5
6	Hamburg	74,8	80,7
7	Westmecklenburg	72,1	79,7
8	Mittleres Mecklenburg/Rostock	72,5	80,1
9	Vorpommern	71,2	79,7
10	Mecklenburgische Seenplatte	71,0	79,5
11	Bremen	74,1	81,1
12	Ostfriesland	74,4	80,7
13	Bremerhaven	74,1	80,2
14	Hamburg-Umland Süd	74,9	80,9
15	Bremen-Umland	74,8	80,5
16	Oldenburg	74,8	81,2
17	Emsland	74,9	81,2
18	Osnabrück	75,0	81,5
19	Hannover	74,9	81,0
20	Südheide	74,0	80,8
21	Lüneburg	74,5	80,4
22	Braunschweig	74,3	80,8
23	Hildesheim	74,4	80,6
24	Göttingen	74,7	80,9
25	Prignitz-Oberhavel	72,3	79,8
26	Uckermark-Barnim	72,4	79,8
27	Oderland-Spree	72,8	79,9
28	Lausitz-Spreewald	72,6	80,1
29	Havelland-Fläming	73,3	80,2
30	Berlin	74,0	79,9
31	Altmark	72,1	79,4
32	Magdeburg	72,8	79,6
33	Dessau	72,3	79,7
34	Halle (Saale)	72,6	79,6
35	Münster	75,6	81,8
36	Bielefeld	74,9	81,3
37	Paderborn	74,9	81,5
38	Arnsberg	74,6	80,6
39	Dortmund	73,8	80,3
40	Emscher-Lippe	73,4	79,8
41	Duisburg/Essen	73,8	80,2
42	Düsseldorf	74,5	80,4
43	Bochum/Hagen	73,7	80,3
44	Köln	75,0	80,6
45	Aachen	74,7	80,3
46	Bonn	76,3	81,3





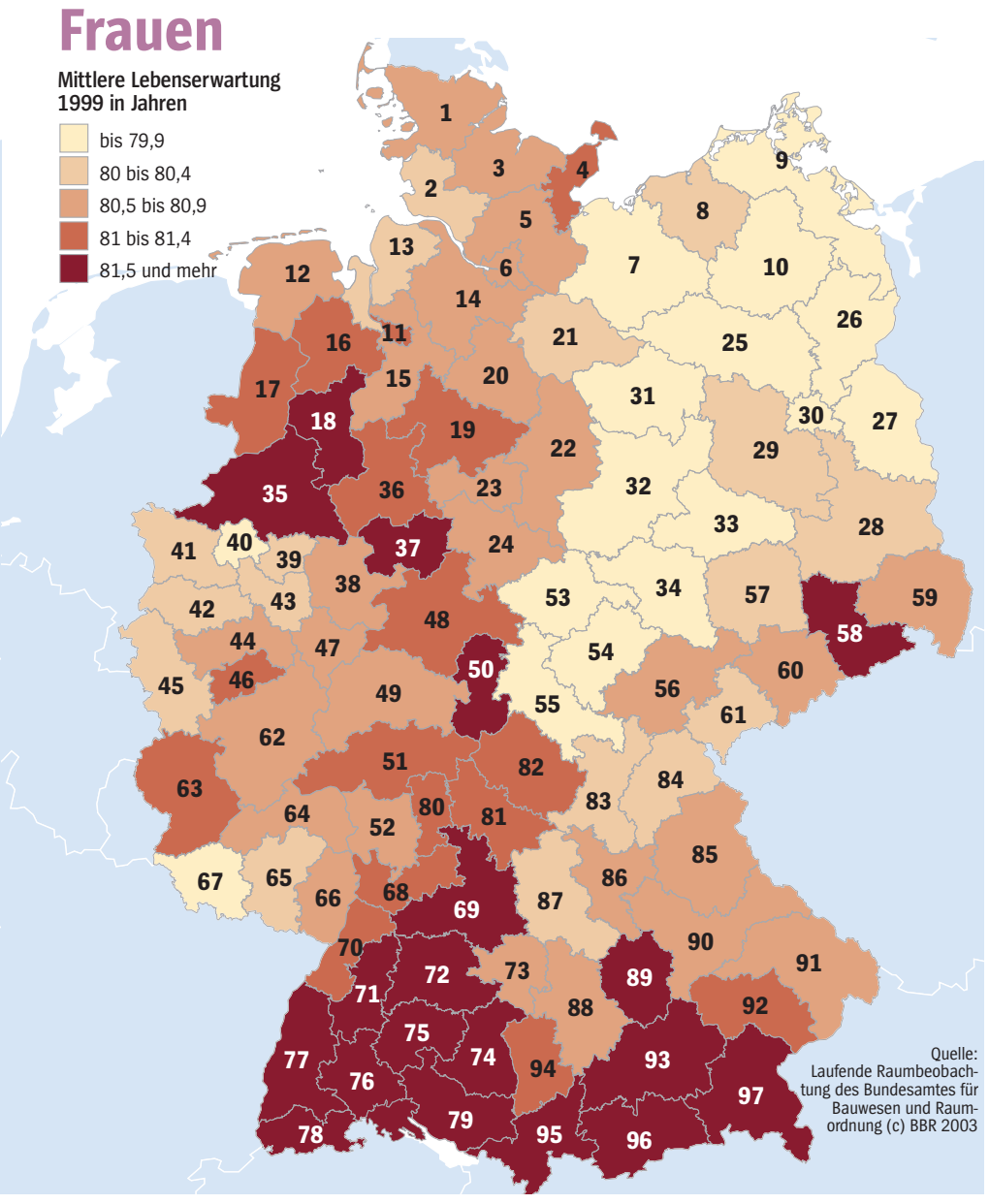
FLORIAN WERNER / LOOK

Bauer in Bayern
Süddeutschland vergreist

hätten 75,1 Jahre zu erwarten, Mädchen 81,1 Jahre.

Doch die Welt ändert sich – und mit ihr die Lebenserwartung. Wenn sie immer weiterwächst – und sehr vieles spricht dafür –, kommen bis 2100 für die jetzt Geborenen weitere zwölf, womöglich noch mehr Lebensjahre hinzu. „Mädchen, die heute geboren werden“, prognostiziert Professor Dietmar Zietsch, Vorstandsvorsitzender des Rückversicherers Scor Deutschland, „werden voraussichtlich das nächste Jahrhundert erleben.“ Wird Deutschland bevölkert sein von einem Heer über 100-jähriger Frauen?

Vielen deutschen Politikern wird angesichts solcher Aussichten ganz schumm-



47	Siegen	74,7	80,8
48	Nordhessen	74,3	81,2
49	Mittelhessen	74,9	80,9
50	Osthessen	75,5	81,7
51	Rhein-Main	75,8	81,2
52	Starkenburg	75,4	80,6
53	Nordthüringen	73,1	79,4
54	Mittelthüringen	73,0	79,7
55	Südthüringen	72,8	79,7
56	Ostthüringen	73,3	80,5
57	Westsachsen	73,5	80,3
58	Oberes Elbtal/Osterzgebirge	74,9	81,5
59	Oberlausitz-Niederschlesien	73,3	80,6
60	Chemnitz-Erzgebirge	73,7	80,5
61	Südwestsachsen	72,9	80,0
62	Mittelrhein-Westerwald	75,0	80,9
63	Trier	74,7	81,0
64	Rheinhessen-Nahe	75,1	80,8
65	Westpfalz	74,3	80,3
66	Rheinpfalz	74,9	80,9
67	Saar	73,6	79,9
68	Unterer Neckar	75,1	81,0
69	Franken	75,4	81,6
70	Mittlerer Oberrhein	75,4	81,1
71	Nordschwarzwald	75,7	81,7
72	Stuttgart	76,3	82,1
73	Ostwürttemberg	74,9	80,8
74	Donau-Iller (BW)	75,9	81,7
75	Neckar-Alb	76,4	82,1
76	Schwarzwald-Baar-Heuberg	76,0	81,6
77	Südlicher Oberrhein	75,9	82,0
78	Hochrhein-Bodensee	75,8	81,7
79	Bodensee-Oberschwaben	76,2	81,9
80	Bayerischer Untermain	76,1	81,3
81	Würzburg	75,8	81,4
82	Main-Rhön	74,8	81,0
83	Oberfranken West	74,1	80,3
84	Oberfranken Ost	73,9	80,4
85	Oberpfalz Nord	73,9	80,5
86	Industrieregion Mittelfranken	74,9	80,6
87	Westmittelfranken	74,6	80,4
88	Augsburg	74,6	80,7
89	Ingolstadt	75,5	81,5
90	Regensburg	74,7	80,9
91	Donau-Wald	74,3	80,9
92	Landshut	74,9	81,0
93	München	76,2	81,7
94	Donau-Iller (BY)	74,8	81,0
95	Allgäu	76,1	81,5
96	Oberland	76,1	81,7
97	Südostoberbayern	75,6	81,5

Gaukler, Geld und Gurus

Die Apostel eines langen Lebens sterben mitunter früh.

Lauf dem Herzinfarkt davon!“, rief James Fixx, US-Amerikaner mit imperativem Nachnamen. Er taufte, Ende der sechziger Jahre, den Dauerlauf in „Jogging“ um, schrieb den Welt-Bestseller „Das komplette Buch vom Laufen“, machte einigen hundert Millionen Menschen Beine und brachte es so zum vielfachen Dollar-Millionär. Er starb, 52 Jahre jung, beim Joggen auf einer einsamen Landstraße.

Fixx ist nicht der einzige Großguru, der in den vergangenen Jahrzehnten der Menschheit den Weg zu Gesundheit und langem Leben gewiesen hat. Solch guter Rat hat immer Konjunktur, von alters her. Ob Bibel oder Koran, Volksmund oder Tantra-Tipps: Wer hundert Jahre in Aussicht stellt, dem fehlt es niemals an Gefolgschaft.

Nur leider: Die Wegweiser zeigen in ganz verschiedene Richtungen, und – schlimmer noch – sie führen meist in die Irre. Vielen der Glückslehren ist zudem ein tückischer Haken gemein: Wer seinen Jüngern das Heil verspricht, der stirbt – zur Strafe? – am Ende am eigenen Rezept.

Den Begriff „Sportherz“ hat der deutsche Arzt, Radrennfahrer, Leichtathlet und Wettschwimmer Herbert Reindell geprägt. Er propagierte das Joggen und den Marathonlauf und wurde so zum ideologischen Vater der deutschen Fitnesswelle.

Was Reindell verschwieg: Sportherzen schlagen langsam und meist unregelmäßig. Sie sind vergrößert und hießen vor Reindell „Ochsenherz“. Weil auch er selbst solch ein Sportherz hatte, fiel er vom Rennrad, bekam einen Herzschrittmacher und starb 1990 an der Durchblutungsnot seines Pumpmuskels.

Reindells Sportarztkollege, der renommierte Medizinprofessor und Sportherz-Apostel Richard Rost, näherte sich dem Thema so streng wissenschaftlich, dass er am Ende seines Forscherlebens das Fazit zog: „Der Sportler lebt nicht länger. Er stirbt aber gesünder.“ Rost selbst wurde 58 Jahre alt.



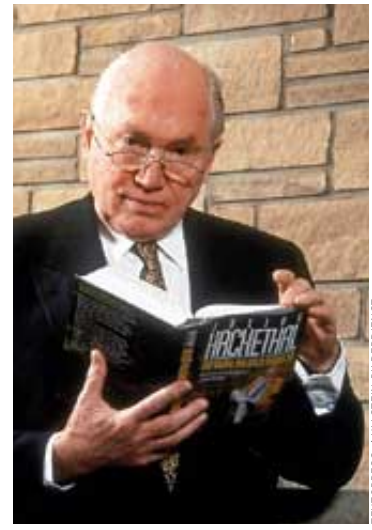
AP

Jogging-Prophet Fixx
Tod auf der Landstraße

Julius Hackethal, auch er Medizinprofessor, sah nicht im untrainierten Herzmuskel, sondern im Krebs den Feind des langen Lebens. Da ist was dran, schließlich stirbt jeder vierte Deutsche an einem Tumor. Das müsse nicht sein, lehrte Hackethal, denn der Krebs, zumal derjenige der männlichen Vorsteherdrüse (Prostata), sei von Natur aus ein friedlicher „Haustierkrebs“. Nur wenn man ihn mit Stahl und Strahl attackiere, werde er zum tödlich gefährlichen „Raubtierkrebs“. Den eigenen Prostatakrebs ließ Hackethal deshalb unbehandelt. Der wortmächtige Chirurg starb an den Tochtergeschwülsten (Metastasen), die in seiner Lunge siedelten.

Auf die Verheißung „Iss dich gesund!“, die seit alttestamentarischen Zeiten stets Zulauf findet, setzte der Heidelberger Medizinprofessor Gotthard Schettler. Er ernannte das (als Zellbaustein völlig unverzichtbare) Cholesterin zum Schurken im Drama Herzinfarkt und offerierte den verängstigten Bürgern zugleich eine Therapie: Margarine statt Butter. Das freut den Margarinekonzern Unilever („Becel“, „Sanella“) noch heute, ist den Herzen aber ziemlich egal. Schettler selbst starb am kranken Herzen.

Aber ein fester Glauben lässt sich durch Fakten eben kaum erschüttern. Der indische Guru Bhagwan („Osho“), der in Poona jahrzehntelang ein freizügiges Asyl für ratlose Europäer und Amerikaner betrieb, versprach seinen Jüngern bei bhagwanesker Lebensführung hundert Jahre, gelegentlich erhöhte er auch mal auf 150 Jahre. Er selbst machte es eher kurz. Wegen Übergewichts, Asthma und Herzschwäche starb Bhagwan, da war er 58.



TEUTOPRESS / ULLSTEIN BILDERDIENST

Krebs-Prediger Hackethal
Metastasen in der Lunge

rig. Die Bevölkerungswissenschaftler jedoch sind von der Zuverlässigkeit ihrer Prognosen überzeugt. Bestätigt sehen sie sich insbesondere deshalb, weil selbst die großen Katastrophen des 20. Jahrhunderts – Weltkriege, Hungersnöte, Vertreibungen – den nahezu kontinuierlichen Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung nicht nachhaltig gebremst haben (siehe Grafik Seite 189).

Allerdings ist der Zugewinn an Lebensjahren sehr ungleich verteilt. Das Bonner Bundesamt für Bauwesen und Raumordnung (BBR) hat die neuesten Daten der durchschnittlichen Lebenserwartung, getrennt nach Geschlechtern, für insgesamt 97 Regionen ermittelt. Es ergeben sich höchst überraschende Unterschiede, die der SPIEGEL jetzt erstmals öffentlich präsentiert:

- Am frühesten sterben die Ostdeutschen, am rasantesten schreitet die Vergreisung dagegen in Süddeutschland voran: Eine Frau auf der Schwäbischen Alb lebt durchschnittlich elf Jahre länger als ein Mann an der Mecklenburgischen Seenplatte.
- Nicht nur zwischen Ost- und Westdeutschland bestehen große Unterschiede, sondern auch innerhalb wirtschaftlich und kulturell ähnlicher Bezirke, etwa Oberbayern und Unterfranken.
- Zwischen dem niedrigsten und dem höchsten Männerwert klafft eine Differenz von 5,4 Jahren, bei den Frauen jedoch nur von 2,7 Jahren.

All diese Unterschiede können die Statistiker vermessen, genau erklären können sie sie nicht. Hansjörg Bucher, Wissenschaftlicher Oberrat am BBR, dem die Karten zu verdanken sind, ist seit mehr als 30 Jahren Demograf und deshalb viel zu erfahren, um auf einfache Fragen einfache Antworten zu geben: Die gibt es nicht.

Sehr viele Ursachen können zusammenkommen: Wanderungsbewegungen, Klima, wirtschaftliche Stabilität oder auch industrielle Belastungen, gesundheitsschädliche Gewohnheiten (wie die Verwendung von Pökelsalz in einigen Regionen Bayerns), Vorlieben für selbst gebrannten Schnaps oder Extremsportarten. Die Gewichtung einzelner Faktoren bleibt oft Ansichtssache.

Weitgehend ungeklärt bleibt auch das vielleicht größte Rätsel: warum die Frauen so viel länger leben als die Männer (in Deutschland gegenwärtig sechs Jahre). Die Experten führen den Unterschied, der sich

in den letzten Jahrzehnten auch noch vergrößert hat, auf eine Kombination biologischer Faktoren und unterschiedliche Verhaltensweisen zurück:

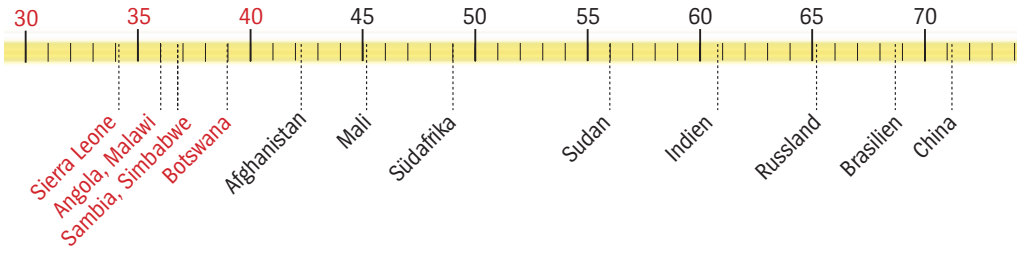
- Männliche Geschlechtshormone (Testosterone) scheinen die Entwicklung der Adernverkalkung (Arteriosklerose) zu fördern; am Herzinfarkt erkranken Frauen, wenn überhaupt, durchschnittlich zehn Jahre später als Männer.
- Frauen beobachten ihren Körper kritischer; sie nehmen häufiger medizinische und psychologische Unterstützung in Anspruch und gehen regelmäßiger zu Vorsorgeuntersuchungen.
- Männer setzen sich oft höheren Risiken aus und sind suchtanfälliger als Frauen.
- Frauen sind seltener und über kürzere Zeiträume berufstätig als Männer. Sie vermeiden dadurch Stress und Risiken des Berufslebens.

Der Familienstand ist eine weitere wichtige Einflussgröße: Statistisch gesehen, macht es einen beträchtlichen Unterschied, ob man ledig, verheiratet, verwitwet oder geschieden ist.

Wer verheiratet ist, lebt am längsten. Die Erklärung: Verheiratete Personen haben in der Regel ein sozial stabiles Umfeld und legen deshalb auch mehr Wert auf ihre Gesundheit. Die psychische Stabilität der Durchschnittsfamilie vermindert den

Heimat der Greise

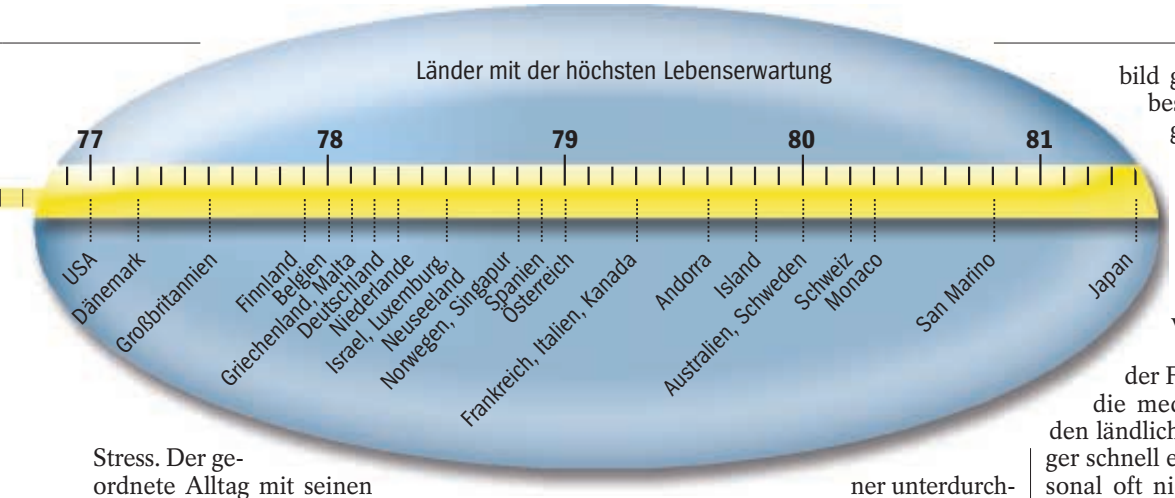
Durchschnittliche Lebenserwartung weltweit





YURI KOCHETKOV / DPA

Trinker in Russland: *„Der Suff, der reibt den Menschen uff“*



Stress. Der geordnete Alltag mit seinen regelmäßigen Essens- und Schlafenszeiten ist offenbar eine gesunde Lebensweise.

Lebensverlängernd wirkt die Ehe auf beide Geschlechter. Der Tod des Partners jedoch trifft die Männer härter. Während Witwen ihre Ehepartner um viele Jahre überleben, sterben verwitwete Männer ihren Frauen oft schnell hinterher. „Übersterblichkeit“ nennen die Statistiker das und führen es auf die verbreitete Hilflosigkeit der Ehemänner im verwaisten Haushalt zurück.

Die gesicherte Tatsache, dass ledige und geschiedene Menschen die niedrigste Lebenserwartung haben, öffnet den Spekulationen Tür und Tor. Meist sind die finanziellen Rahmenbedingungen Geschiedener unterdurchschnittlich, der Stress bei der neuen Partnersuche groß und der Alkoholverbrauch beträchtlich: „Die Liebe und der Suff/Die reiben den Menschen uff“, heißt es im Volksmund.

Nicht alle Eigenheiten der Statistik lassen sich auf ähnlich griffige Formeln komprimieren. So ist das vielleicht verblüffendste Ergebnis der gegenwärtigen Bevölkerungsstatistik die Rasanz, mit der sich die Lebenserwartung der Ostdeutschen derjenigen ihrer westlichen Landsleute angleicht: Innerhalb der letzten zwölf Jahre haben sie statistisch gesehen fünf Lebensjahre hinzugewonnen.

Dieser große Sprung nach vorn, für den es in der deutschen Geschichte kein Vorbild gibt, ist neben einer deutlich besseren medizinischen Versorgung in den Ballungsräumen (inklusive künstlicher Hüftgelenke auch für alte Menschen) vor allem der Verdreifachung der realen Einkommen und den komfortableren Wohnverhältnissen zu verdanken.

Auf anderen Feldern indes ist der Fortschritt eine Schnecke. Weil die medizinischen Einrichtungen in den ländlichen Räumen des Ostens weniger schnell erreichbar sind und deren Personal oft nicht besonders qualifiziert ist und weil dort oft schon in jungen Jahren viel getrunken wird, ist vor allem die Notfallversorgung bei Herzinfarkten und Verkehrsunfällen noch nicht optimal.

Während in Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg junge Männer zwischen 18 und 21 Jahren ein ungefähr doppelt so hohes Risiko haben, bei einem Verkehrsunfall zu sterben, wie ihre Altersgenossen im Westen, können sich 18-jährige Großstädter auf der sicheren Seite fühlen: In Bremen, Berlin und Hamburg liegt die Sterblichkeit für Jungen und Mädchen in diesem Alter – wohl auf Grund der schnell erreichbaren Kliniken – sehr niedrig.

Doch auch innerhalb der Großstädte lassen sich erhebliche Unterschiede bei der

„Ich weiß keinen Rat“

Kardinal Corrado Bafile, 100, ist seit 67 Jahren Priester. Im Vatikan war er bis 1980 Präfekt für die Heiligsprechung.



GRZEGORZ GALAZKA

SPIEGEL: Eminenz, was muss man tun, um 100 Jahre alt zu werden?
Bafile: Ich habe keine Ahnung.
SPIEGEL: Haben Sie bewusst gesund gelebt und um der Gesundheit willen auf das eine oder andere verzichtet?
Bafile: Nein, überhaupt nicht. Ich habe nicht mal darüber nachgedacht, was ich tun oder lassen sollte, um alt zu werden.
SPIEGEL: Wie erklären Sie sich denn, dass Sie mit 100 Jahren so fit sind?
Bafile: Ich weiß es einfach nicht. Und so weiß ich auch für andere Menschen, die mich manchmal danach fragen, keinen Ratschlag, was förderlich oder hinderlich sein könnte, wenn man alt werden will. Ich habe mein Leben immer in der Hand Gottes gesehen. Da war es, offensichtlich, gut aufgehoben.

Sterblichkeit nachweisen. Beispiel Berlin: In Kreuzberg sterben die Männer circa fünf Jahre früher als in Zehlendorf, die Frauen ungefähr drei Jahre früher. Ganz generell gilt: In Bezirken mit einer ungünstigen Sozialstruktur – viele Arbeitslose, Arme und allein Erziehende – lebt es sich kürzer.

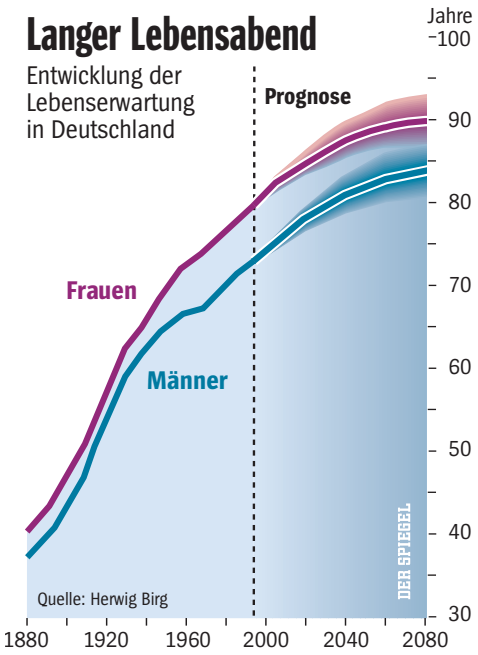
All diese Trends gelten nicht nur für Deutschland. Niedrige Geburtenzahlen und steigende Lebenserwartung sind Kennzeichen fast aller Industrie- und Schwellenländer geworden. In der EU erreichte im vergangenen Jahr die Zahl der Todesfälle das niedrigste Niveau seit 35 Jahren. Die höchste Lebenserwartung in der EU haben bei den Männern Schweden (77,7 Jahre) und Italiener (76,2 Jahre); bei den Frauen Französinnen (82,9 Jahre) und Spanierinnen (82,6 Jahre).

Im weltweiten Vergleich schneiden mit 80,8 Jahren am besten die Bewohner San Marinos ab, der ältesten Republik Europas. Als Bürger der von Italien umschlossenen Enklave toppen sie noch die hohe Lebenserwartung ihrer Nachbarn (siehe Grafik Seite 186).

Bedrohlich ist die Entwicklung in Russland. Arbeits- und Hoffnungslosigkeit, Kriminalität, Stress und der Wodka haben die Lebenserwartung der Männer dort seit drei Jahrzehnten fast beständig sinken lassen. Inzwischen wird der russische Mann nur noch 58,9 Jahre alt und stirbt damit 16 Jahre früher als der deutsche. Auch der Unterschied zu den russischen Frauen ist brisant: Diese leben 13 Jahre länger als ihre männlichen Altersgenossen.

Weltweit sind dabei sozialer Status und Lebenserwartung eng gekoppelt: Eine Arbeitsgruppe der EU untersuchte 1998 die sozio-ökonomischen Einflüsse auf die Gesundheit. Für alle analysierten Länder wurde die gleiche Diagnose gestellt: „Frühzeitiger Tod ist stärker mit einem niedrigen Bildungsstand, einem geringen Einkommen und einer niedrigen Position im Beruf verbunden.“

In Deutschland allerdings wird dies – um des sozialen Friedens willen – möglichst verheimlicht. Auf den Totenscheinen wird der Beruf, anders als früher, nicht mehr erwähnt. Die Demografen müssen sich bei ihren einschlägigen Forschungen daher vor allem auf die Zahlen der Rentenversicherer stützen. Die wissen am genauesten, wie



lange Pensionen oder Renten gezahlt werden (immer länger). Auch die Lebensversicherer und ihre finanzstarken „Rückversicherer“ behalten die Zahlen genau im Auge, vor allem die Korrelation zwischen Lebenserwartung und Beruf. Diese Daten werden jedoch sorgsam gehütet, sie sind profitable Geschäftsgeheimnisse.

„Gastwirte, Personen aus dem Rotlichtmilieu und Taucher versichern wir natürlich nur mit ordentlichen Zuschlägen“, verrät ein Versicherungsmathematiker („Aktuar“). „Deren Lebenserwartung ist kurz, das Sterberisiko hoch.“

Als einflussreichster Bestimmungsfaktor für die Lebenserwartung allerdings muss das Einkommen angesehen werden. Dies bestätigt auch Scor-Chef Dietmar Zietsch. „Selbst eine sehr gute Erbmasse kann diesen Faktor nicht schlagen“, konstatiert er. Soll heißen: Ein armer Mann mit ererbten Genen, die ihn eigentlich zu Langlebigkeit disponieren, stirbt voraussichtlich eher jung – der Wohlhabende hingegen hat gute Aussichten, ein überdurchschnittliches Lebensalter zu erreichen, auch wenn das nicht in der Familie liegt.

Diese Erkenntnis hat der berühmte deutsche Medizinprofessor Rudolf Virchow bereits im 19. Jahrhundert auf den knappen Satz gebracht: „Der Tod ist eine soziale Krankheit.“ Eine Gleichheit vor Krankheit und Tod hat es nie gegeben.

Personen im untersten Viertel der Einkommensverteilung leben im Schnitt vier bis sechs Jahre weniger als Menschen im obersten Viertel. „Dieser Einfluss bleibt auch bei Berücksichtigung zusätzlicher Bestimmungsfaktoren der Mortalität bestehen“, erläutert Anette Reil-Held vom Mannheimer Forschungsinstitut Ökonomie und demografischer Wandel. Als „zusätzliche Bestimmungsfaktoren“ berücksichtigt die Wissenschaftlerin unter anderem „verhaltensbezogene Risikofaktoren“ wie Rauchen und „schichtspezifische“ Ernährungsgewohnheiten.

Trotzdem macht auch Geld allein noch nicht alt. Lebensverlängernd wirkt vor allem eine Tätigkeit als höherer Beamter: Universitätsprofessoren, Ministerialräte, Richter und Offiziere haben die besten Chancen, steinalt zu werden. Wer von den freiberuflichen Akademikern – Rechtsanwälten, Architekten, Psychoanalytikern – vorn liegt, ist unter Aktuaren noch umstritten.

Hingegen sind Pfarrer, Priester und Mönche, die in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts an der Spitze der Lebenserwartung standen, von dieser Position verdrängt worden. Seit die evangelischen Pastoren wochentags Sozialarbeit leisten und ihre katholischen Amtsbrüder mangels Nachwuchs immer größere Sprengel versorgen müssen, ist es mit der Spitzenstellung vorbei. So werden die Weltpriester des Bistums Essen gerade mal 76,2 Jahre alt – kaum mehr als ein Durchschnittswert.

Nicht einmal das Kloster ist ein Garant für einen langen Lebensabend: Nonnen, so hat der Bevölkerungswissenschaftler Marc Luy in einer faktenreichen Analyse

„Ich habe immer gegeben“

Frieda Porsch, 100, war 30 Jahre lang Blumenverkäuferin in Berlin.



SABINE SAUER / DER SPIEGEL

SPIEGEL: Frau Porsch, wie haben Sie es geschafft, 100 Jahre alt zu werden?
Porsch: Ich habe immer den Leuten geholfen, habe immer gegeben, wenn jemand was brauchte. Ich war auch nie krank. Und meinen Verstand hab ich heute noch.
SPIEGEL: Haben Sie in Ihrem Leben Sport getrieben?
Porsch: Nein. Ich hatte ja den Blumenladen, da hab ich gearbeitet von morgens bis abends, bis ich 70 war.
SPIEGEL: Was machen Sie noch, um fit zu bleiben, wie gestaltet sich Ihr Leben?
Porsch: Ich koche alles selbst. Das Essen aus der Dose mag ich nicht. Außerdem räume ich jeden Morgen meine Wohnung auf. Als kleine Freude bleibt mir das Lesen. Das kann ich noch.

belegt, leben nicht länger als andere. Nur die Kardinäle der katholischen Kirche sind dem Rest der Menschheit weit voraus: 60 der 194 Gottesmänner sind älter als 80 Jahre. Kardinal Corrado Bafile feierte im vorigen Juli bei guter Gesundheit seinen 100. Geburtstag (siehe Kasten Seite 188).

Unter den Akademikern sterben vor allem die Ärzte vergleichsweise früh. So sind die Berliner Medizinerinnen im Mittel der vergangenen beiden Jahre nur 73,3 Jahre alt geworden, ihre männlichen Kollegen starben mit 70,7 Jahren. Haupttodesursachen waren Herz- und Kreislaufleiden, Unfälle, Suizide und Alkoholismus. An medizinischen Früherkennungsprogrammen zeigt der Stand weit weniger Interesse als seine Klientel.

Der oft beklagte Umstand, dass so viele deutsche Beamte weit vor dem 65. Geburtstag „dienstunfähig“ werden, tut ihrer Lebenserwartung offenbar keinen Abbruch. Vor allem die „ausgebrannten“ Lehrer tanken nach ihrer Frühpensionierung – im Durchschnitt mit 57 Jahren – rasch wieder Kraft. In Rheinland-Pfalz erreichen sie im Schnitt das 78. Lebensjahr, im Bundesland Bayern sogar das 79.

Noch besser haben es die Witwen von Beamten, sie werden derzeit im Durchschnitt sensationelle 85 Jahre alt. Übertroffen werden sie nur noch von evangelischen Pfarrerswitwen, den Rekordhaltern in puncto Langlebigkeit. Bereits 1984 wurden sie knapp 82 Jahre alt, gegenwärtig liegt dieser Wert sogar bei 87,9 Jahren. Das bedeutet, dass sich ihre Lebenserwartung jedes Jahr um vier Monate verlängerte – sie steigt folglich doppelt so schnell wie bei der Gesamtbevölkerung.

Bei aller Ungewissheit über die Ursachen, eines weist die Statistik zweifelsfrei aus: Soziale Bedingungen, aber auch der persönliche Lebenswandel beeinflussen erheblich die zu erwartende Lebenszeit. Hohe Bildung, Wohlstand und ein angesehener Beruf schaffen nicht nur bessere Arbeitsbedingungen, sie wirken sich auch indirekt aus: auf die Wohnverhältnisse und den ganzen Lebensstil.

Kennzeichnend für die Arbeitsbedingungen der unteren sozialen Schichten sind ein geringer Verdienst, körperlich schwere und monotone Arbeit sowie Schichtdienst. Das Frühsterblichkeitsrisiko steigt bei sehr langen Beschäftigungszeiten, wie beispielsweise im Baugewerbe. Vor allem aber schä-





THE COPYRIGHT GROUP/MAURITIUS (L.); THIELKER/ ULLSTEIN BILDERDIENST

Brautpaar bei der Trauung, Singles im Berliner Nachtleben: *Wer verheiratet ist, lebt am längsten*

digt die Nachtarbeit die Gesundheit: Die ständig wechselnden Arbeitszeiten führen dazu, dass Schichtarbeiter nicht genügend Schlaf bekommen. Wer permanent Schichtdienst leistet, schläft nur ungefähr sechs Stunden pro Tag. Zusätzlich zieht die berufsbedingte Abwendung vom normalen Biorhythmus die Schlafqualität in Mitleidenschaft.

Eine Belastung der besonderen Art stellen die Sorge um den Arbeitsplatz und die Arbeitslosigkeit dar. Auch deshalb haben Beamte eine überdurchschnittliche Lebenserwartung: Ihr Einkommen ist gesichert, und es steigt bei den meisten in regelmäßigen Abständen.

Bei gering qualifizierten Arbeitern und unteren Angestellten fallen schlechte Arbeits- und Wohnbedingungen häufig mit einem gesundheitsschädlichen Lebensstil zusammen. Der Konsum von Alkohol und Tabak ist ausgeprägter, Übergewicht und Bewegungsmangel sind häufiger. Die Angehörigen der unteren Sozialschichten nehmen auch seltener Früherkennungsmaßnahmen in Anspruch und lassen sich nur schwer von einem gesünderen Verhalten überzeugen.

Wie sollte es auch anders sein? Der Konsum von Alkohol und Nikotin und die Orientierung an den kurzfristig erreichbaren Freuden des Lebens kompensieren den Frust des Alltags. Außerdem erweisen sich manche Risikofaktoren des persönlichen Verhaltens als durchaus verständlich, wenn man sie ins Verhältnis zu den Arbeits- und Lebensbedingungen setzt: Wie soll einen Straßenbauarbeiter, der heißen Asphalt aufträgt und dessen giftige Dämpfe einatmet, der schädliche Zigarettenqualm schrecken?

Wer aber erst einmal alt geworden ist, der hat heutzutage beste Chancen, auch uralt zu werden. Aus der Sicht der Bevölkerungsstatistiker liegt in den Jahrgängen der über 70-Jährigen das größte Potenzial für eine weitere Steigerung der durchschnittlichen Lebenserwartung – vorausgesetzt, dem

„Die Partei allein reicht nicht“

Karl Richter, 99, ist Berlins ältestes SPD-Mitglied.



MARCO-URBAN.DE

SPIEGEL: Herr Richter, wie schafft man es, 99 Jahre alt zu werden?
Richter: Ich hatte eine glückliche Kindheit und war auch als Jugendlicher immer diszipliniert. In der Arbeiterjugend haben wir nicht geraucht und nicht getrunken. Insgesamt habe ich in meinem Leben nur kurze Zeit geraucht.

SPIEGEL: Und wie erklären Sie sich, dass Sie noch so außergewöhnlich fit sind?
Richter: Vor allen Dingen muss man in Bewegung bleiben. Man kommt nicht dadurch weiter, dass man zu Hause auf dem Sofa versackt. Eine Viertelstunde Spaziergang am Tag hilft schon. Ich habe auch viel Bergwandern gemacht, schon in meiner Jugend.
SPIEGEL: Was können Sie jüngeren Menschen für ein erfolgreiches Leben mit auf den Weg geben?
Richter: Partei und Gewerkschaft allein reichen nicht aus, um lange zu leben, man muss sich auch der Kunst und der Literatur widmen. Außerdem darf man sich nicht von allem niederdrücken lassen.

alten Menschen fehlt es an nichts Wesentlichem, und er hat ein stabiles Gemüt.

Die privaten Versicherungen bereiten sich, aufgeschreckt durch die demografische Entwicklung und den drohenden Kollaps etlicher Versorgungssysteme, inzwischen auf die steigende Lebenserwartung und die vielen Langlebigen vor. Kurzfristig müssen, so verordnete es in diesem Juni die Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht, alle privaten Krankenversicherungen die neue „Sterbetafel 2004“ ihren Kalkulationen zu Grunde legen.

Die politische Klasse lässt vorerst noch Professoren über Trends und Konsequenzen nachdenken, am liebsten den vielseitigen Bert Rürup und den rheinländischen Melancholiker Karl Lauterbach. Eigene Initiativen der Politiker könnten Stimmen kosten, denn Alte und Uralte sind auch wahlberechtigt.

Die steigende Lebenserwartung – und ihre Kosten – speisen sich aus vielen Quellen: Ärztliche Interventionen – Impfstoffe, Antibiotika, Chirurgie, Anästhesie – haben daran einen großen Anteil. Ebenso wichtig sind sichere Einkommen im Alter, dazu die modernen Konservierungstechniken für Lebensmittel, auch Kühlschränke, Telefon und Zentralheizungen.

Die ansteigende Lebenserwartung ergibt sich mithin aus der Addition verschiedener Ursachen: Herzschrittmacher und Prostataoperationen schenken dem Leben ebenso zusätzliche Jahre wie die Pflegeversicherung, der rollende Mittagstisch, Behindertenfürsorge oder – für die höheren Sozialschichten – der erlesene Klaviervortrag im Festsaal des Seniorenstifts. So werden aus immer mehr alten Menschen immer mehr uralte – gut und sachgerecht versorgt, von vitalen Ängsten verschont, im Glücksfall sogar liebevoll umhegt.

Wer seinen 100. Geburtstag feiert, dem gratuliert der Bundespräsident persönlich. 1965 waren das 158, im vergangenen Jahr schon 3830 Deutsche. Er wird noch mehr zu tun bekommen.

Hans Halter,
Kathrin Hecht