



Grenzen und Möglichkeiten: Vieles fällt im Alter leichter.

Foto: oneinchpunch

Angst vor dem Älterwerden: Wie kann ich damit umgehen?

Irgendwann ist er da, dieser Gedanke: Huch, jetzt werde ich alt. Vielleicht an einem runden Geburtstag, vielleicht vor dem Spiegel, vielleicht fühlt sich der Körper plötzlich anders an.

Für viele ist das kein schöner Gedanke, sondern mit einer Art Schreck verbunden. Dabei geht es nicht nur um Falten und graue Haare oder darum, dass es hier und da zwickelt. Sondern auch um größere Fragen: Werde ich jetzt immer mehr abbauen? Werde ich weniger wert? Wie viel kann ich überhaupt beeinflussen?

ALTERN: OFT SEHEN WIR NUR DIE VERLUSTE

„Altern ist verbunden nicht nur mit Verlusten, sondern auch mit Gewinnen“, sagt die Psychologin und Altersforscherin Prof. Jana Nikitin. Doch: „Dadurch, dass wir uns auf die Verluste fokussieren, vergessen wir sehr schnell, dass die Gewinne immer noch da sind.“

So rechnen wir damit, schwächer, unattraktiver, vergesslicher zu werden. Ist das so? Nicht unbedingt, doch unsere Vorstellung vom Alter ist so: eher negativ. Selbst vermeintliche Komplimente können sie weiter festigen: „Du siehst viel jünger aus“ etwa. Oder die Aussage: „Ich fühle mich zehn Jahre jünger.“

Alt, das sind damit andere. „Eigentlich betonen wir damit die negativen Altersbilder“, sagt Jana Nikitin. Die Botschaft dahinter sei schließlich: Altein ist etwas Schlechtes - und zum Glück gehöre ich noch nicht dazu.

WENN UNSER ALTERSBILD BEEINFLUSST, WIE WIR ALTERN

Das liege unter anderem daran,

dass viele kaum oder keinen Kontakt zu Menschen außerhalb der eigenen Altersgruppe haben, von der Familie mal abgesehen, so die Forscherin.

Dann fehlen Erfahrungen, die pauschale Vorstellungen korrigieren könnten. „Wir wissen aus sehr viel sozialpsychologischer Forschung, dass Kontakt dazu führt, dass man Stereotype abbaut“, sagt Nikitin. Ihr Rat lautet deshalb: „Eignen Sie sich Wissen an und haben Sie Freunde in anderen Altersgruppen - nicht immer nur innerhalb der eigenen Altersgruppe.“

Altersbilder können sogar beeinflussen, wie wir tatsächlich altern, so die Forscherin. Wer etwa Rückenschmerzen bekommt und sofort denkt: „Das ist das Alter, da kann ich nichts machen“, verzichtet darauf, nach Handlungsmöglichkeiten zu suchen. So entsteht eine Art selbsterfüllende Prophezeiung: Wir rechnen mit dem Abbau, deuten Veränderungen entsprechend - und werden passiver.

ALTERN NICHT AUSHALTEN, SONDERN GESTALTEN

Die Lösung besteht aber nicht darin, das Alter ausschließlich positiv zu sehen. „Man hat bestimmte Möglichkeiten, aber nicht alle Möglichkeiten dieser Welt“, sagt Jana Nikitin.

Das gehört für sie ebenso zu einer realistischen Einschätzung wie zu wissen: „Altern ist das, was ich aus meinen Voraussetzungen mache. Das ist nicht etwas, was kommt, sondern etwas, was wir mitgestalten.“ Positiv gelingt das etwa durch Bewegung, gesunde Ernährung, soziale Kontakte und eine sinnvolle Aufgabe - „das tut in

jedem Alter gut, und dafür ist es nie zu spät“.

WAS WIR IM ALTER GEWINNEN

Hinzu kommen mögliche emotionale Gewinne. Im Durchschnitt seien ältere Menschen ausgeglichener, emotional stabiler und besser darin, ihre Gefühle zu regulieren, so die Professorin. Außerdem erleben sie ihre sozialen Begegnungen häufig als bedeutungsvoller.

Das hänge auch mit dem wachsenden Bewusstsein zusammen, dass die eigene Zeit begrenzt ist. Daraus kann eine neue Klarheit entstehen. „Will ich jetzt wirklich noch jeden Blödsinn mitmachen? Nein, will ich nicht“, beschreibt Jana Nikitin diese Entwicklung. Man wählt bewusster aus, mit welchen Menschen man Zeit verbringt und welche Aufgaben sinnvoll erscheinen. Auch wird es einem oft mehr und mehr egal, was anderen von einem denken.

VOM SPIEGEL AUF DAS GANZE LEBEN SCHAUEN

Was also tun, wenn einen das eigene Spiegelbild betrübt, wenn es zwickt und die Augen schlechter werden? Jana Nikitin empfiehlt, dem ersten Gedanken weitere folgen zu lassen: Welche meiner Vorstellungen vom Alter stimmen überhaupt? Welche Möglichkeiten habe ich weiterhin? Was habe ich mit dem Älterwerden gewonnen? Was habe ich aufgebaut, gelernt oder bewirkt? Welche Menschen, Beziehungen und Erfahrungen gehören heute zu meinem Leben?

Die Antworten sind für jeden Menschen andere. Die Falten

verschwinden dadurch nicht. Aber womöglich verändert sich ihre Bedeutung: Sie sind dann nicht mehr nur ein Zeichen dafür, dass etwas verloren geht - sondern auch dafür, dass einiges hinzugekommen ist.

WAS HABE ICH GESCHAFFT, WAS KANN ICH JETZT GESTALTEN?

Zum Älterwerden gehört Jana Nikitin zufolge noch ein weiterer Prozess: Wir werden besser darin, uns an das anzupassen, was wir haben, und dessen Wert wahrzunehmen.

Menschen hätten grundsätzlich zwei Möglichkeiten, Kontrolle über ihr Leben auszuüben: „Entweder wir verändern die Welt so, dass sie zu unseren Bedürfnissen und Zielen passt. Oder wir verändern uns, sodass unsere Bedürfnisse dem entsprechen, was wir haben.“ Dieser zweite Prozess werde im höheren Erwachsenenalter stärker.

Das klingt zunächst nach Sich-Abfinden. Die Expertin sieht darin jedoch auch einen Gewinn: „Wir finden einfach das Gute, das Positive eher in dem, was wir haben, als in jungen Jahren.“ Beziehungen, Erfahrungen, Fähigkeiten, bewältigte Krisen, ein Zuhause, eine Familie, all das kommt zusammen - und vielleicht sogar noch mehr.

ZUR PERSON:

Prof. Jana Nikitin ist Leiterin des Arbeitsbereichs Psychologie des Alterns an der Universität Wien. Zusammen mit ihrer Kollegin Christina Ristl veröffentlichte sie in diesem Jahr das Buch «Die sieben Mythen des Alterns - Was wir von der psychologischen Forschung lernen können» (Hogrefe). (dpa)

Warum auch Männer ihren Beckenboden trainieren sollten

Schon fünf Minuten täglich reichen

VON LAURA BEIGEL

Wo ist der überhaupt? Wenn Marco Randazzo seine Patienten über den Beckenboden aufklärt, muss er oft mit dem Wesentlichen anfangen. „Der Beckenboden wird von vielen Männern unterschätzt“, sagt der Urologe von der Schweizer Hirslanden Klinik Aarau. „Sie bringen ihn gar nicht mit ihren Beschwerden in Verbindung.“

Dabei kann ein verspannter oder auch schwacher Beckenboden unangenehme Folgen haben: Inkontinenz gehört dazu, genauso wie Erektionsprobleme, frühzeitiger Samenerguss, aber auch Rückenschmerzen. Deshalb empfiehlt der Mediziner, dass auch Männer ihren Beckenboden trainieren sollten. Etwas, das sonst vor allem Frauen nach der Geburt und in den Wechseljahren geraten wird. „Dabei ist es auch für Männer essenziell.“

DIESE AUFGABEN HAT DER BECKENBODEN

Der Beckenboden ist wie eine Art tragfähige Hängematte. Er sichert die Position der inneren Organe wie Harnblase, Prostata und Enddarm. „Es ist eine mehrschichtige Platte aus Muskel und Bindegewebe, die von Nerven und Lymphbahnen durchzogen ist und das Becken nach unten verschiebt“, erklärt Randazzo. Der Beckenboden sei mit der Rumpfmuskulatur verbunden, interagiere aber auch mit dem Zwerchfell.

„Ein gut funktionierender Beckenboden sollte nicht nur kräftig sein“, sagt Physiotherapeutin Andrea Brakutt, „sondern sich auch gezielt entspannen können.“ In ihrer Praxis im thüringischen Saalfeld behandelt sie viele Patienten, die nach einer Prostataoperation - besonders nach einer Prostatektomie, bei der die Prostata entfernt wird - eine Harninkontinenz entwickeln. Das ist nicht ungewöhnlich, da bei dem Eingriff umliegende Muskeln und Nerven betroffen sein können, die maßgeblich zur Kontrolle der Blasenfunktion beitragen. „Hier kann ein gezieltes Beckenbodentraining dazu beitragen, die Kontrolle über die Blase und damit die Kontinenz zu verbessern“, sagt Brakutt.

Urologe Randazzo schickt seine Patienten schon vor einer Prostataoperation zum Beckenbodentraining. „Ich will, dass die Männer körperlich, aber auch vom Bewusstsein her in die Operation perfekt vorbereitet gehen“, sagt er. „Dass sie also nicht erst den Beckenboden wahrnehmen, wenn er schon operiert ist.“ Training mit einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten sei hier ideal, um diese Wahrnehmung zu entwickeln



Symbolfoto: Vitaly Gariev / Pexels

und Übungen professionell zu erlernen.

„Männer können in jedem Alter von Beckenbodentraining profitieren - es ist nicht nur etwas für ältere Menschen“, betont Physiotherapeutin Brakutt. „Der optimale Zeitpunkt hängt vielmehr von der Lebenssituation ab.“

So sei ein Beckenbodentraining schon in den Zwanzigern und Dreißigern sinnvoll, wenn Beschwerden wie Harnverlust oder Beckenschmerzen auftreten oder chronische Verspannungen im Beckenboden bestehen, die etwa zu verfrühtem Samenerguss führen. Auch wer regelmäßig schwere Gewichte hebt, zum Beispiel im Kraftsport, könne vom Training profitieren. Bei schweren Lasten im Alltag gilt: auf die Körperhaltung achten. Das heißt, in die Knie gehen und mit geradem Oberkörper möglichst nah am Körper hochheben. Dabei weiteratmen und die Bauchmuskulatur anspannen.

Mit etwa 40 bis 50 Jahren sollten Männer ihren Beckenboden bewusst kennenlernen, rät Brakutt. Denn die Muskelkraft lässt immer mehr nach - auch im Beckenboden -, es können erste Veränderungen beim Wasserlassen genauso wie Prostatavergrößerungen auftreten. „Ab 60 Jahren wird regelmäßiges Beckenbodentraining dann besonders empfehlenswert.“ Zum einen, um die Harnkontrolle zu unterstützen und die Blasenfunktion zu verbessern, zum anderen, um die Rumpfstabilität zu erhalten.

Am häufigsten wird Beckenbodentraining im Rahmen einer Prostataoperation eingesetzt, zum Beispiel wenn es danach zu einer Harninkontinenz kommt. Ärztinnen und Ärzte können dann eine Heilmittelverordnung für Physiotherapie ausstellen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten; für die Patientinnen und Patienten fällt lediglich die gesetzlich festgelegte Zuzahlung (10 Prozent der Behandlungskosten sowie 10 Euro pro Verordnung) an. Viele Männer nutzen Beckenbodentraining aber auch präventiv, um die Potenz zu fördern oder um einer Inkontinenz im Alter vorzubeugen. Damit Krankenkassen Präventionskurse bezuschussen, müssen sie von der Zentralen Prüfstelle Präven-

tion zertifiziert sein. Auch Biofeedback-Geräte werden bei einer Diagnose und einer ärztlichen Verordnung erstattet. Die Geräte messen die Muskelaktivität und geben Rückmeldung, ob die Nutzer die richtigen Muskeln anspannen.

SO TRAINIEREN SIE IHREN BECKENBODEN

Das Beckenbodentraining für Männer unterscheidet sich dabei nicht grundsätzlich von dem von Frauen. Nur die Zielsetzung ist oftmals eine andere. „Schon fünf bis zehn Minuten täglich oder drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche können ausreichen, wenn die Übungen korrekt ausgeführt werden“, sagt Brakutt. „Wichtig ist, den Beckenboden nicht dauerhaft anzuspannen, sondern auch die vollständige Entspannung zu üben.“

Wenngleich Beckenbodentraining unter physiotherapeutischer Anleitung am effektivsten ist, kann es nicht schaden, auch zu Hause zu trainieren. Viele Übungen ließen sich leicht in den Alltag integrieren, sagt Randazzo. „Das geht schon vor dem Fernseher.“ Auf seinem YouTube-Kanal klärt der Urologe regelmäßig über die Männergesundheit auf und präsentiert in mehreren Videos auch Übungen für den Beckenboden:

Eine der simpelsten Übungen sei beispielsweise, die Pomuskeln für wenige Sekunden anzuspannen und dann wieder lockerzulassen. Drei bis fünf Sekunden mit zehn Wiederholungen reichen aus. „Wenn man das regelmäßig macht, wird es zu einer Verbesserung des Beckenbodens und zu einer Kräftigung des Muskeltonus, also der Muskelanspannung, führen“, sagt Randazzo.

Wichtig sei, dass man umfangreichere Beckenbodenübungen zunächst langsam und sauber durchführt - am besten vor einem Spiegel, um sich selbst beobachten zu können. Auch auf eine gleichmäßige Atmung kommt es an: „Ein Hauptfehler ist sicherlich, dass man die Luft anhält.“

Nicht immer ist es jedoch mit Beckenbodentraining getan. Um herauszufinden, ob das Training als Therapie ausreicht oder eine andere Behandlung notwendig ist, sollte im Vorfeld eine ausführliche ärztliche Diagnostik erfolgen.

ACURIA SOLAR

WENIGER KOSTEN.
MEHR FREIHEIT.

Ihr Zuhause. Ihre Energie. Ihre Zukunft.

ENERGY DAY
IN SALZGITTER-BAD

23.09.2026 | 18:00 Uhr

Jetzt kostenlos
Platz reservieren

energy-day.acuria-solar.de

Stromkosten dauerhaft senken

Persönliche Beratung vor Ort

Wertzunahme für Ihr Zuhause

Zukunftssichere Energieversorgung

Machen Sie Ihr Zuhause fit für morgen!