Länger leben:

Warum es nie spannender war, älter zu werden



Mitgliederversammlung des Kreisseniorenrates im Ortenaukreis e.V.
05. Oktober 2026
Margaret Heckel

100 JAHRE LEBEN:

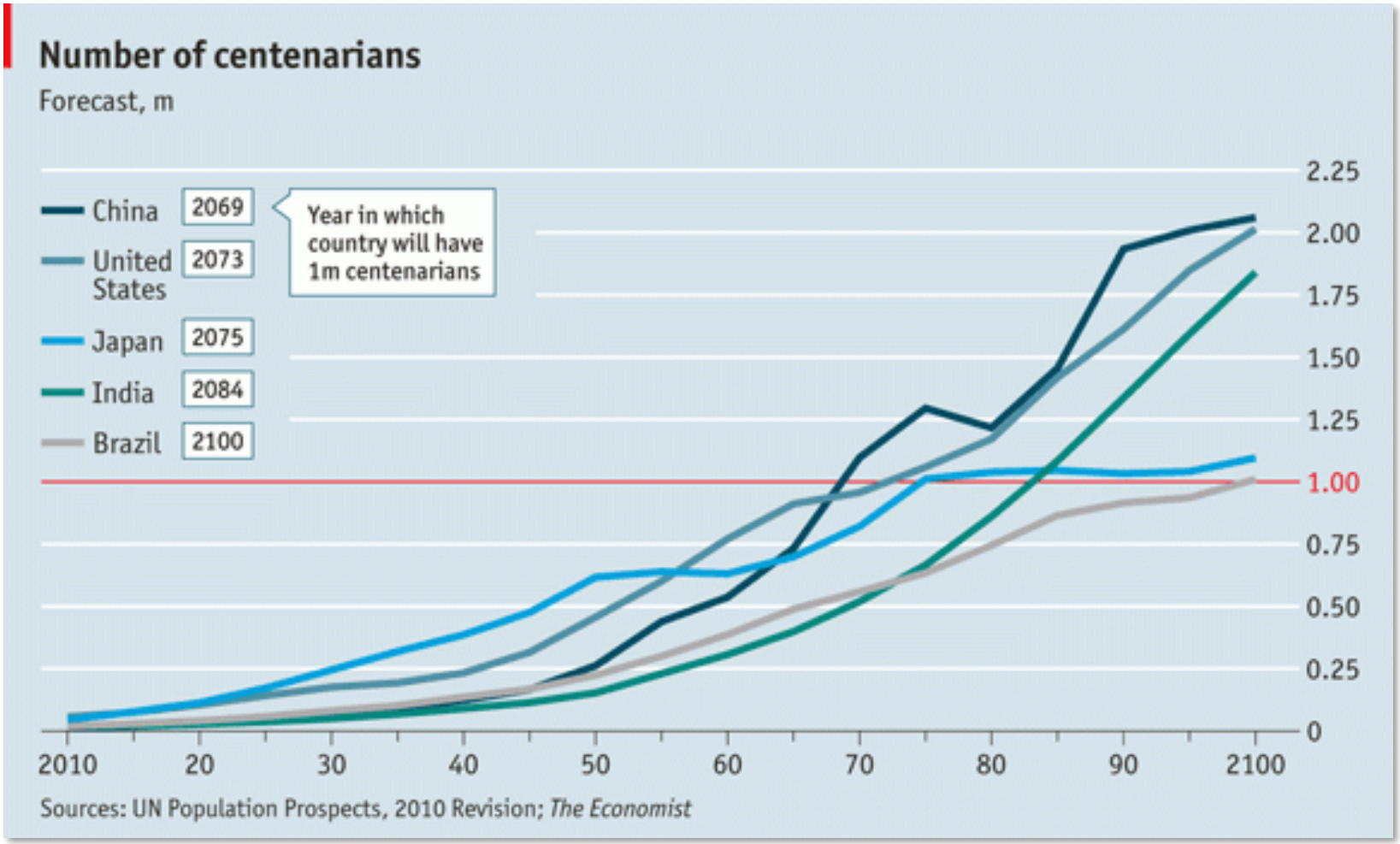
heute noch exotisch, übermorgen normal



Opa Paul, 102,

und seine Urenkelin Klara, 15

2069:
Eine Million Hundertjährige in China



Das 100-jährige Leben

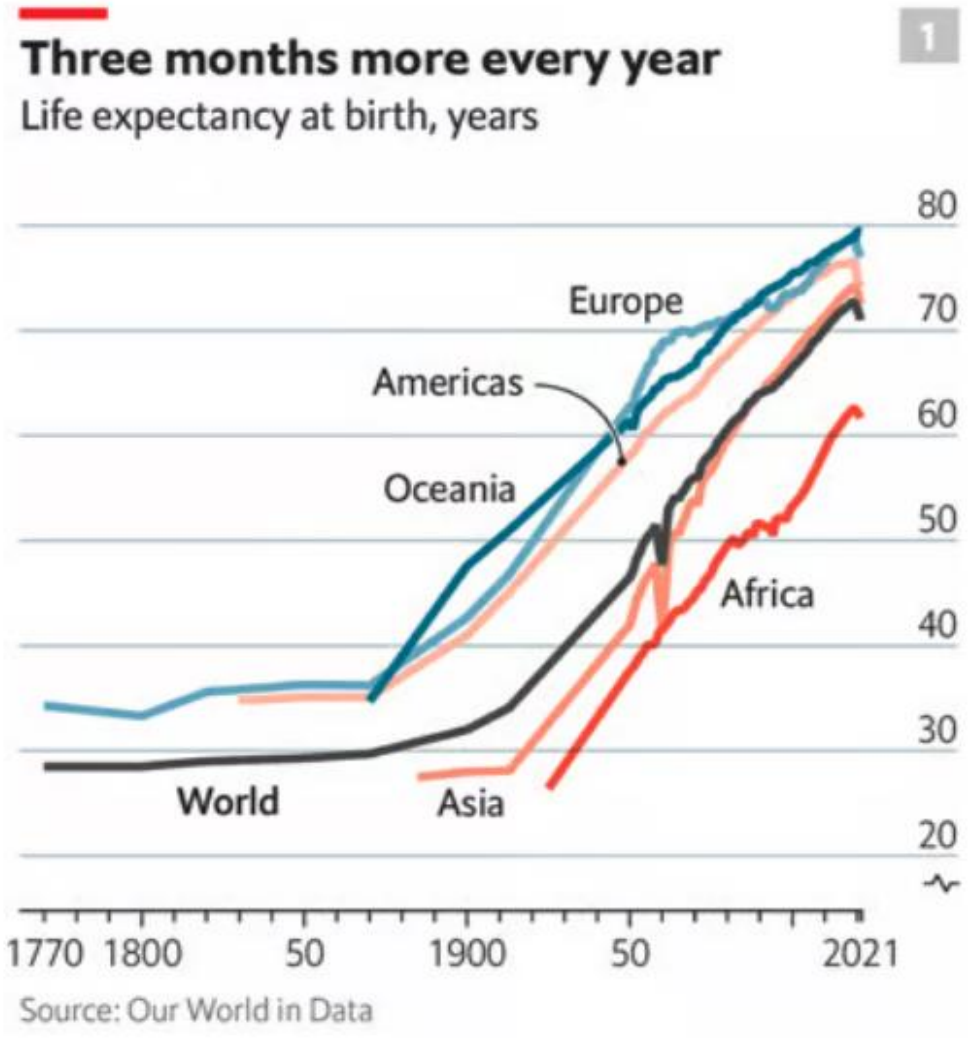


IMAGE: THE ECONOMIST

- Lebenserwartung hat sich im 20. Jahrhundert verdoppelt
- Gilt überall, nicht nur in den Industriestaaten
- Experten erwarten Trendfortsetzung im 21. Jahrhundert
- Wir gewinnen 5 Stunden pro Tag, drei Monate pro Jahr, zwei bis drei Jahre pro Jahrzehnt an Lebenserwartung hinzu

Warum leben wir soviel länger?

20. Jahrhundert / fast aller Zuwachs am Anfang des Lebens:

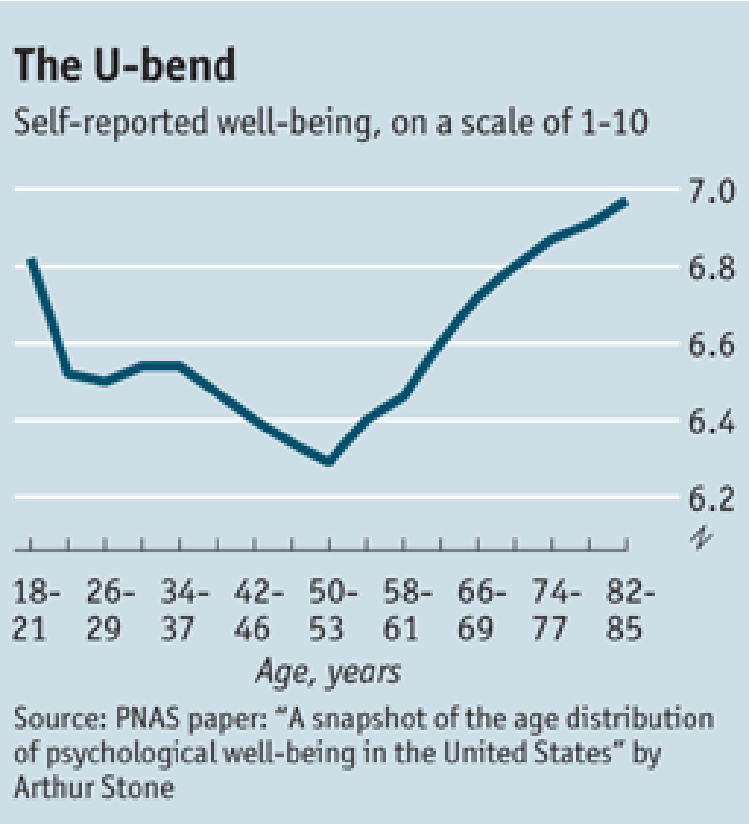
- Erfolgreicher Kampf gegen Säuglings-/Kindersterblichkeit
- Hygiene
- Urbanisierung / Umzug vom Land in die Stadt

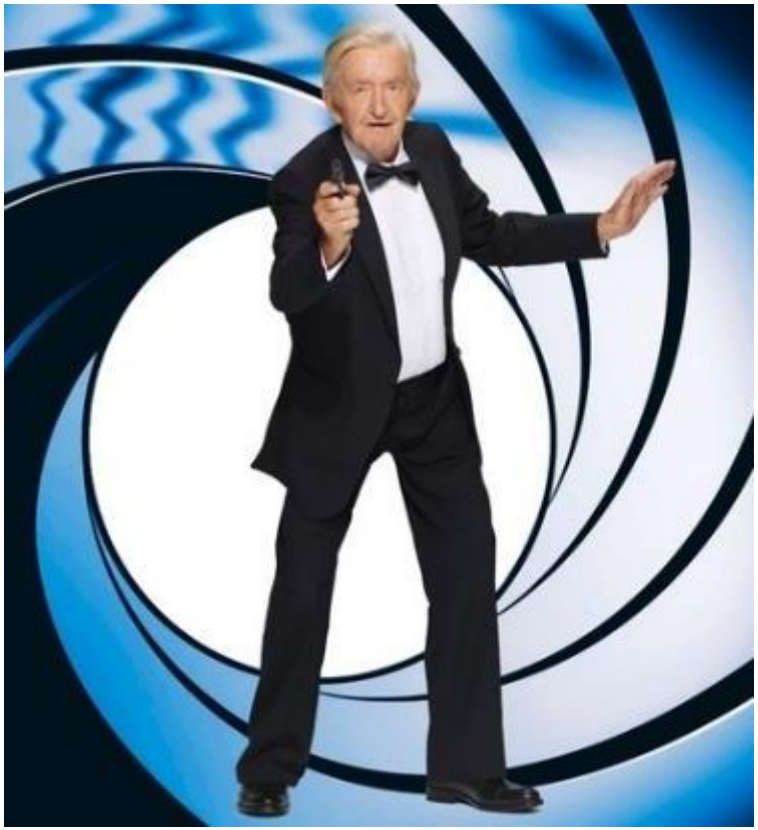
21. Jahrhundert / fast alle Zuwächse am Ende des Lebens:

Kampf gegen das „Altern an sich“

Gesündere Lebensstile (Essen, Bewegung, soziale Beziehungen, Eingebundensein)

KEHRTWENDE ZUM BESSEREN:
Im Alter sind wir glücklicher denn je zuvor





NEUES LERNEN: Unser Gehirn ist unser größter Feind – und unser größter Freund



- „Alter entsteht im Kopf“



Lebenslange Herausforderung:

DIE EIGENE KOMFORTZONE IMMER WIEDER VERLASSEN UND NEUES WAGEN

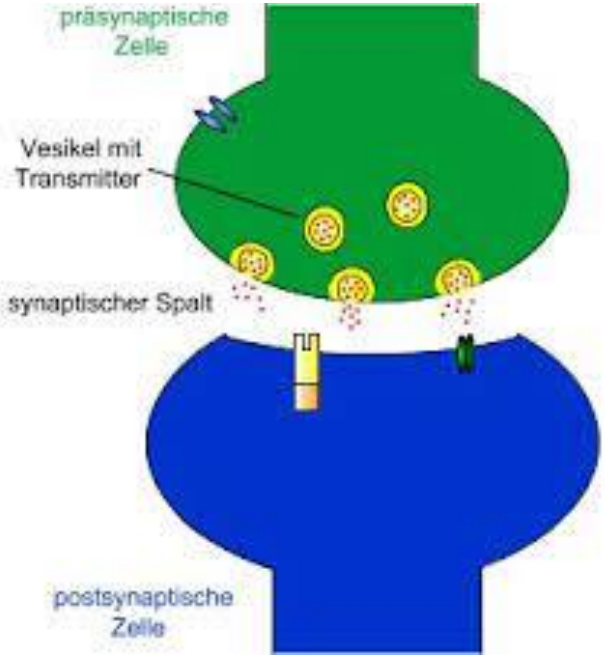
Pomodoro-Methode nach Barbara Oakley

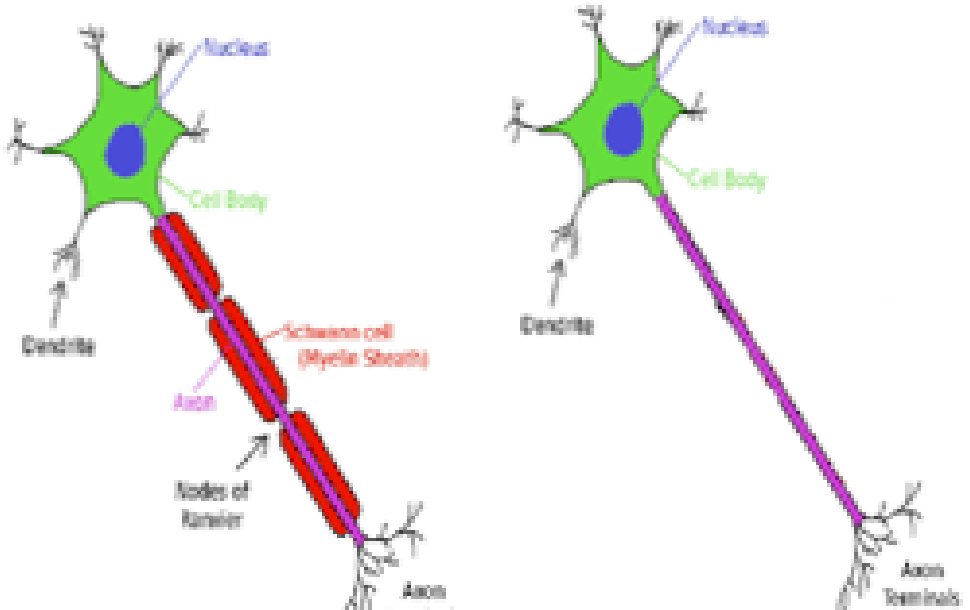
- 25 Minuten Fokussieren
- 5 Minuten entspannen: am besten sich bewegen, Musik hören, **KEIN SMARTPHONE**

Lernen in der 2. Lebenshälfte

- Was ist mein Ziel?
- Warum brauche ich länger?

- Physiologie:
- synaptischer Spalt
- myelinisierte Nervenfaser





Wie lernt ein Kind laufen?

- „Von Fall zu Fall“ (Manfred Spitzer)

- **150 000 bis 200 000 Versuche, bis Kinder gehen können**

Tipps und Tricks:

- Pomodoro-Technik
- Wiederholen (Kontrollieren!)
- Fortschritt feiern (1., 15. und 25. Mal aufzeichnen)
- Sandwich-Methode (erstes und letztes Lernthema/Stück begeistert mich, Schwieriges dazwischen packen)
- Gehirn kann sich im fokussierten Zustand auf maximal vier Dinge konzentrieren – Störendes (Lärm etc.) unbedingt ausblenden
- Bewegung hilft immer (Mini-Trampolin, Kaugummi-Kauen für Sauerstoff-Versorgung des Gehirns, Lernen beim Spazierengehen)
- Duft (zwischen Zeigefinder und Daumen reiben)

WARUM ES NIE SPANNENDER WAR, ÄLTER ZU WERDEN

- Freuen wir uns aufs Alter: Wir leben länger und gesünder denn je zuvor – und werden dabei glücklicher als in der Jugend sein
- Unsere Kinder und Enkel werden 100 Jahre leben – und wir sind ihre Vorbilder
- Unser Gehirn ist unser Freund – arbeiten wir damit!
- Alter entsteht im Kopf – Altersbilder sind soziale Konstrukte und können geändert werden