



Im Seilziehen mit dem Alter werden haben Optimisten den besseren Stand.

Psychologie

Gesunde Optimisten

Ulrike Ehlert untersucht, was Männer ab 40 gesund, fit und zufrieden hält. Wichtig sind eine optimistische Lebenseinstellung und regelmässiges Körpertraining, sagt die Psychologin.

Sie seien in den besten Jahren, heisst es von Männern über 40. Wenn auch etwas dran sein mag – so rosig, wie es das Diktum will, sind die Perspektiven für die zweite Lebenshälfte nicht immer. Denn der Zahn der Zeit nagt stetig an Körper und Seele. Die Risiken, körperlich oder psychisch zu erkranken, steigen in dieser Lebensphase. Und obwohl Männer im Gegensatz zu den Frauen nicht in die Wechseljahre kommen, sinkt der Spiegel des Sexualhormons Testosteron ab 40 stetig. Damit schwindet vielleicht auch etwas männliches Selbstwertgefühl. «Männer definieren sich ein Stück weit über ihren Testosteronspiegel», sagt Ulrike Ehlert, «sie gehen davon aus, dass ihre sexuelle Potenz direkt damit zusammenhängt.»

Die Klinische Psychologin und ihr Team wollen in ihrem Forschungsprojekt «Männer 40+» herausfinden, mit welchen gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen Männer in den besten Jahren zu kämpfen haben und welche Rolle dabei die hormonelle Entwicklung spielt. Und sie wol-

len vor allem in Erfahrung bringen, weshalb ein Teil der Männer zwischen 40 und 75 auch mit zunehmendem Alter gesund und vital bleibt, andere aber nicht. «Gesundes Altern fängt spätestens mit 40 an», sagt Ehlert. Wer im höheren Alter noch fit und gesund sein will, sollte also frühzeitig darum besorgt sein. Denn die Weichen dafür werden bereits in der mittleren Lebensphase gestellt.

Hormoneller Jungbrunnen

Um hinter das Geheimnis des gesunden Alterns zu kommen, untersuchten die Klinischen Psychologen der UZH in verschiedenen Studien rund 300 gesunde Männer im Alter zwischen 40 und 75 Jahren. «Es bringt nichts, immer nur auf Krankheiten zu fokussieren», sagt Psychologin Ehlert, «lernen können wir nur von denen, die gesund bleiben.» Untersucht haben die Forscherinnen und Forscher etwa, wie sich der Spiegel der Hormone Testosteron und DHEA bei Männern entwickelt. DHEA gilt als eigentliches Jungbrunnenhormon und ist für ju-

gendliches Aussehen und geistige Flexibilität mitverantwortlich.

Wie die Studien nun zeigen, nehmen zwar der Testosteron- und der DHEA-Spiegel mit zunehmendem Alter ab, allerdings ist die Streuung zwischen den untersuchten Männern gross. «Mann ist nicht gleich Mann», sagt Ulrike Ehlert, «es gibt auch Männer, die noch im hohen Alter hohe Werte für diese gesunden Hormone haben.» Die Forscherinnen und Forscher untersuchten deshalb, was diese Männer besonders gut machen. Herausgefunden haben sie dabei zum Beispiel, dass sich der Hormonspiegel durch das regelmässige Training von asiatischen Kampf- und Konzentrationstechniken wie Tai-Chi, Qigong oder Kung-Fu positiv beeinflussen lässt.

Männer, die mindestens viermal pro Woche Tai-Chi, Qigong oder Kung Fu machen, waren innerhalb der untersuchten Gruppe deutlich fitter. Sie waren besser gestimmt und ausgeglichener. Weshalb das so ist, liegt für Ulrike Ehlert auf der Hand: «Durch das Training bringen wir uns willentlich zur Ruhe, wir zwingen uns, nicht mehr zu denken, und konzentrieren uns auf Körper und Atmung – das fährt die Produktion von Stresshormonen herunter.» Einen ähnlich positiven Effekt auf Körper und Geist haben regelmässiges Sporttreiben und Musizieren – sie halten uns länger gesund, fit und vital.

Mehr Seitensprünge

Zuweilen kommt es aber doch vor, dass der Testosteronspiegel von Männern mit zunehmendem Alter stark sinkt. In solchen Fällen können tatsächlich belastende Potenzprobleme und Erektionsstörungen die Folge sein. Eine Therapie, die das fehlende Testosteron ersetzt, ist aber lange nicht immer sinnvoll, ist Ulrike Eh-

lert überzeugt. Denn die Ursache für die Potenzprobleme muss nicht allein bei den mangelnden Hormonen liegen, auch Beziehungsprobleme können dafür verantwortlich sein. «Für eine gute Sexualität muss die Beziehungsqualität stimmen», sagt die Psychologin. «Diese über die 30 und mehr Jahre hinweg aufrechtzuerhalten, die ältere Paare oft schon zusammen sind, ist natürlich eine grosse Herausforderung.»

Deshalb ist es vielleicht auch nicht erstaunlich, dass ein Drittel der Männer über 40, die die Psychologen untersucht haben, angaben, sie unterhielten Aussenbeziehungen. «Möglicherweise wollen diese Männer herausfinden, ob sie dieselben Probleme auch mit anderen Frauen haben, und versuchen, ihr Selbstwertgefühl zu heben», meint Ehlert. Aber nicht nur die Zahl der Seitensprünge steigt bei den Männern in den besten Jahren, auch die Scheidungsrate bei Paaren um die 50 ist in den letzten Jahrzehnten in die Höhe geschneilt. «Ob die Lebenszufriedenheit der Partner nach einer Trennung aber tatsächlich besser wird, wissen wir noch nicht», sagt Ehlert, «das muss die künftige Forschung analysieren.»

Mit ihren Studien soll ein umfassendes Bild entstehen, was Männer zwischen 40 und 75 fit und gesund hält. Dieses Wissen, hofft Ehlert, könnte künftig in ein Healthy-Aging-Programm an der UZH einfließen. «Ziel ist es, Menschen individuelle Empfehlungen zu geben, wie sie im Alter ein gutes Leben führen und Ängsten und Problemen begegnen können», sagt Ehlert. «Es geht nicht darum, Schwächen zu beheben, sondern darum, Ressourcen zu optimieren.»