Sympathy for the devil?
Die Rolling Stones als Rollenmodell für die modernen jungen Alten

Obwohl kaum einer auf die Idee kommen würde, den Rolling Stones einen gesunden Lebenswandel zu bescheinigen, ist es ihnen dennoch gelungen, bis in ein erstaunlich fortgeschrittenes Alter scheinbar gesund und offensichtlich körperlich fit zu bleiben. Wie gelingt es ihnen, mit einem Alter von mehr als 80 Jahren immer noch Millionen von Menschen auf der ganzen Welt mit Shows zu begeistern, die nicht nur musikalisch, sondern auch körperlich äußerst anspruchsvoll sind?

Zwar ist diese Frage konkret schwer oder gar nicht zu beantworten. Dennoch hat man zwischenzeitlich viel gelernt, was Altern verursacht und wie man auf Basis dieses Wissens deutlich länger gesund alt werden kann.

Altern wird durch Schlüsselcharakteristika vorangetrieben. Diese manifestieren sich vor allem im Alter, sie beschleunigen Altern, wenn man sie experimentell induziert, und durch therapeutische Interventionen in diese Regelkreise lässt sich das Altern verlangsamen, stoppen oder sogar umzukehren.

Natürlich ist die individuelle Genausstattung eines jeden Menschen daran beteiligt, die individuelle Lebensspanne mitzubestimmen. Allerdings ist der Mensch seiner genetischen Veranlagung nicht hilflos ausgeliefert. Offensichtlich hat man hat es in erheblichem Maße selber in der Hand, über einen immer längeren Zeitraum gesund zu altern.

In der Regel spielt ein gesunder Lebensstil eine deutlich größere Rolle als die Gene, wenn es darum geht, die Zellphysiologie länger auf Kurs zu halten. Die Alternsforschung zeigt, dass eine gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, ausreichend Schlaf, Stressbewältigung und geistiges Training einen erheblich größeren Einfluss auf unsere gesunde Lebenszeit haben als gedacht.

Mit gut 80 Jahren sind die Rolling Stones, die in diesem Vortrag als Rollenmodell dienen, endlich so alt, wie sie seit Längerem bereits aussehen. Zwar haben Sex, Party and Rock’n’Roll Spuren hinterlassen. Aber sie »rollen« immer noch. Und da Musikmachen nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit hält, wird Musik in dem Vortrag auch nicht fehlen.