

Bernd Marin

Der Standard, 7. Dezember 2010

Inaktivitätsatrophie

„Arbeit ist das beste Anti-Aging Mittel“ weiß nicht nur die Alternsmedizin. Und Verfall durch Unterbeanspruchung und Inaktivität, Rosten durch Rasten, ist allgemein gültig. Etwa auch zur Erklärung der „Euro-Sklerose“.

„Arbeit ist das beste Anti-Aging Mittel“, so der Alternsmediziner Christoph Gisinger in Alpbach. Das gilt für mental health, seelische Gesundheit bis ins höchste Alter mehr als für körperliche, wie ich auch von hoch betagten Eltern und Freunden weiß: mein Vater etwa, am heutigen Tag 91, geht täglich arbeiten (und wirkt daher eher wie Mitte, Ende siebzig). Aber natürlich sieht er die Welt heuer ohne grauen Star bunter und vor allem heller als letztes Jahr mit. Dagegen verblassen ernstere medizinische Indikationen, solange sie Lebensqualität und Lebensweise nicht allzu sehr beeinträchtigen.

Überall auf der Welt wo es Centenare am häufigsten gibt arbeiten Hundertjährige regelmäßig auch physisch: Ogimi auf Okinawa, Japan, im Hunzatal in Pakistan, im georgischen Abchasien, in Vilcabamba in Ecuador. Arbeit ist - nach der Liebe - das individuell wirksamste und sozial heilsamste Active Aging Präparat. Sinnvolle Arbeit, bezahlter Erwerb oder unbezahltes Ehrenamt, ist stets anregend anstrengend, befriedigend, vorteilhaft für andere und sich selbst, sofern in Maßen, nicht zwanghaft süchtig ausgeübt. Inaktivität hingegen gleicht dem Massenphänomen chronischen medikamenteninduzierten Kopfschmerz MIKS durch übermäßige Schmerzmitteleinnahme.

Ilse Kryspin-Exner spricht von *Inaktivitätsatrophie*, die unbedingt zu verhindern sei. Sie meint die Hospitalisierung und Heimhaltung hochaltriger, aber selbständig lebensfähiger Menschen in Anstalten, etwa in Folge eines Partnerverlusts. Soziologen kennen die *trained incapacity*, das angelernte Verlernen von Rezepten und lebenslangen Fähigkeiten. Doch das Konzept von Schwund durch Nicht-Inanspruchnahme und Verfall infolge Unterbeanspruchung ist allgemein gültig, auch für Gesellschaften.

Astronauten erleiden mangels Schwerkraft und Bewegung Muskelschwund, der sie schon nach Rückkehr aus wenigen Wochen im All nicht einmal bis zur nächsten Toilette torkeln lässt. Das letzte Zweitbuch im Jugendalter führt bis zu Jahrzehnten vorzeitiger Verkalkung. Ungenutzte Gaben, Talente und Erlerntes, von Sprachkenntnissen bis zu musikalischer Fingerfertigkeit verkümmern, mitunter unumkehrbar, je später erlernt, umso rascher. Hausfrauen sterben vor berufstätigen Frauen und länger Arbeitende – sowie „gut“, d.h. altersbereit Alternde - leben länger, bis über sieben Jahre.

Inaktive Gesellschaften werden unvermeidlich sklerotisch; „altersschwach“ weder durch Alterung, noch durch massenhafte Gebrechlichkeit Hochbetagter, sondern durch die Inaktivitätsatrophie von 21 Millionen Arbeits- und 96 Mio Erwerbslosen im Erwerbsalter (EU-27). Eine Art selbstinduzierter Gebrechlichkeit durch mangelnde Beanspruchung: Erwerbs-, Produktivitäts-, Innovations- und Wachstumsschwächen. Untätigkeit, eines der fünf sozialen Grundübel bei Beveridge, Erfinder des Wohlfahrtsstaats; hypertrophe, mehrheitliche Versorgungsklassen; eine Erwerbsinvolution und massive Überschuldung privater wie öffentlicher Haushalte, das ist die „Euro-Sklerose“.

Sofern dabei gleichsam kollektive Zerebralfunktionen berührt sind, wird die Verwechslung von Wohlfühlen mit Wohlstand und Wohlfahrt als irreversibler Niedergang gar nicht mehr erfasst.