

# Lust aufs Alter

Wieder brechen unsere Senioren Rekorde. Laut neusten Erhebungen des Bundesamts für Statistik ist die Zahl der über 99-Jährigen im Jahr 2007 um über zehn Prozent auf mehr als 3000 Personen gestiegen. Wir werden immer älter. Bis 2050 wird die Lebenserwartung der Männer in der Schweiz von heute 78,6 auf 85 Jahre und jene der Frauen von 83,7 auf 89,5 Jahre steigen, prognostizieren die Forscher. Allein die Zahl der über 80-Jährigen wird sich auf über 900 000 mehr als verdoppeln.

**Zahlen, die nicht nur Freude bereiten.** Ökonomen warnen vor galoppierenden Gesundheitskosten, überfüllten Altersheimen und leeren AHV-Kassen. Droht eine Ära der Vergreisung, in der immer mehr Menschen pflegebedürftig vor sich hin dämmern?

Es gibt auch eine andere Sicht der Dinge. Schauen Sie sich einmal unter Ihren Verwandten und Bekannten um. Sie sehen: 55-Jährige, die sich beruflich neu orientieren; 65-Jährige, die sich frisch verlieben; 75-Jährige, die in ferne Länder reisen. Nicht nur die Lebenserwartung steigt, die Älteren bleiben auch länger gesund und aktiv.

**Freude am Alter** hat aber nur, wer sich geistig und körperlich fit hält. Lesen Sie mehr darüber in diesem Beobachter-Kompakt. Oder über Liebe und Erotik, die kein Privileg der Jungen sind – sowie übers Erben und Vererben: Wer möchte schon, dass sich die Kinder dereinst um den Nachlass streiten? Vielleicht werden Sie gar selber erben. Auch hier brechen die Älteren Rekorde: Fast jeder dritte Erbe in der Schweiz ist bereits im Rentenalter, acht Prozent sind über 80 Jahre alt. Gute Aussichten, um den Kindern noch zu Lebzeiten eine Freude zu bereiten – und sich selber einen langgehegten Wunsch zu erfüllen.

Remo Leupin

## Inhalt



### Bilder in dieser Ausgabe:

«Schöne Aussichten! Über Lebenskunst im hohen Alter» (Schwabe-Verlag Basel) heisst der Bildband der Autorin Paula Lanfranconi und der Fotografin Ursula Markus, dem die Fotos in dieser Ausgabe entnommen sind. Auf dem Titel und links im Bild: unser «Covergirl» Lina Egli, die mit 89 ihre Kleider noch selber näht – in ihrer Küche, die sie zum Atelier umfunktioniert hat. Auch sonst legt die gelernte Schneiderin Wert auf Stil und Eleganz. Wen wundert's, dass sich die Leute auf der Strasse auch heute noch nach ihr umdrehen?

#### 4 Altersfragen

Die Philosophin Annemarie Pieper über die Chancen des Älterwerdens

#### 6 Ernährung

Warum man besser in gutes Essen investiert als in teure Anti-Aging-Produkte

#### 8 Sexualität

Sex ist keine Frage des Alters – Ältere sind aktiver, als die Jungen glauben

#### 12 Reisen

Immer mehr Senioren haben Lust aufs Reisen rund um die Welt

#### 20 Sport

Es ist nie zu spät – warum Krafttraining auch mit 70 noch sinnvoll ist

#### 25 Schwerpunkt: Erben und vererben

Rund 30 Milliarden Franken werden jährlich in der Schweiz vererbt. Geld, das nicht immer glücklich macht: Wer rechtzeitig für klare und faire Verhältnisse sorgt, kann Streit unter den Nachkommen verhindern.

#### 46 Weitere Informationen, Impressum