

feuilleton

## Blaubeeren ins Müesli und Sex über die Achtzig hinaus: Besser altern mit Roger Schawinski

*Der Medienunternehmer beschreibt in seinem neuen Buch «Hello Boomer», was ein gutes Leben auch in späteren Jahren begünstigt. Der 80-Jährige kann dabei aus dem Vollen schöpfen.*

Birgit Schmid

Birgit Schmid (bgs)

«Das Loslassen üben»: Roger Schawinski, hier im Studio von Radio 1, gibt Tipps für die «Bonus-Jahre», wie er die späte Lebensphase nennt. Christian Merz für NZZ

Was hält Roger Schawinski jung? Sein unermüdlicher Kampfeswillen, möchte man antworten. Sobald Schawinski ein neues Projekt in Angriff nimmt, verfolgt er dieses so unbirrt, dass er nicht nur seine ganze Energie hineinsteckt, sondern genauso viel Energie herauszieht. Wie ein Generator.

Mit diesem Tatendrang begann Schawinski die Medienlandschaft zu prägen und gründete mit Radio 24 das erste Privatradio. Das war 1981, da war er 35. Ende Jahr konnte er seinen vorerst letzten Sieg feiern: UKW wird nicht abgeschaltet. Während Wochen hatte er sich dafür eingesetzt, vor allem auf seinem heutigen Sender Radio 1.

Nebenbei ist Schawinski letzten Sommer achtzig geworden. Und er hat ein neues Buch geschrieben. Man kann den Titel «Hello Boomer» als Replik auf den Slogan «Ok Boomer» verstehen: Damit sagen die Jungen den Alten mehr oder weniger, dass deren Zeit abgelaufen sei, vor allem die der alten weissen Männer.

Darüber hatte sich Schawinski mehrfach aufgereggt. Der Mensch werde aufgrund seines Alters oder Geschlechts eingesortiert, statt dass man das Individuum sehe. Nun adressiert Schawinski selber die Generation der zwischen 1946 und 1964 Geborenen, also die geburtenstarken Jahrgänge der Baby-Boomer. Und ermutigt sie, indem er sie direkt anspricht: «So geniesst du deine Bonus-Jahre.»

### Die Macht der vielen

Noch nie ging es den Älteren – das Wort «Alte» findet man nicht in seinem Buch – so gut wie heute. 1990 lag die Lebenserwartung in der Schweiz noch bei 77,5 Jahren. Bis 2023 hat sie sich bei den Männern auf 82,2 Jahre erhöht und bei den Frauen auf 85,8 Jahren. Ende 2024 lebten in Deutschland 17 900 Hundertjährige, 24 Prozent mehr als 2011. «Wir werden also laufend älter, und damit auch später alt», schreibt Schawinski.

Als erste Generation könnten die Boomer aktiv auf den letzten Lebensabschnitt Einfluss nehmen. Dabei gehe es nicht darum, die eigene Lebenszeit zu verlängern, sondern möglichst lange gesund zu bleiben und Freude am Leben zu haben. Viele Boomer hätten es zu Wohlstand gebracht, und weil es in diesen Jahrgängen so viele sind, könnten sie weiterhin Gesellschaft und Politik mitgestalten.

In unterhaltsamen, mit Anekdoten gespickten Kapiteln von «Altersmilde» bis «Super-Ager» erklärt Schawinski, was es braucht, um auch auf der letzten Strecke ein zufriedenes, erfülltes Leben zu führen. Er zitiert Studien und Aussagen von

Elke Heidenreich, Kant oder der Sexologin Ruth Westheimer, die zeigen, wie Älterwerden in Würde und bei gutem Wohlbefinden geht.

Dabei wird der Autor immer wieder persönlich und spart nicht aus, dass es für diese Zufriedenheit auch Glück und Geld braucht. Hier fünf seiner Lehren.

### 1. Sich mit Jüngeren umgeben

Jüngere Menschen fordern einen heraus und haben deshalb einen verjüngenden Effekt. Das gilt auch für die private Beziehung. Der israelische Satiriker Ephraim Kishon habe ihm in einer TV-Sendung gesagt, so Schawinski: «Im entscheidenden Bereich kommt es nicht darauf an, wie alt der Mann ist, sondern allein darauf, wie alt die Frau ist.» Auch Schawinskis Frau Gabriella ist 13 Jahre jünger, seit 30 Jahren ist das Paar verheiratet. Er müsse sich «ernsthaft bemühen, um mithalten zu können», schreibt Schawinski. Also begleitet er Gabriella auch einmal an die Street Parade. Aber auch junge Mitarbeiter oder die eigenen Kinder zwingen einen dazu, aufmerksam, wach und kreativ zu bleiben.

### 2. Auf die Schrittlänge achten

Wer sich ständig Sorgen macht und hadert, baut kognitiv ab. Griesgrame leben weniger lang. Ein gutes Gehirntraining sind körperliche Aktivitäten wie Tanzen oder Yoga und Pilates. Schawinski macht Pilates, obwohl es ihn «tödlich langweilt». Besonderer Tipp: beim Gehen auf die Schrittlänge achten, damit man zuletzt nicht trippelt wie Joe Biden. Er habe sich auch angewöhnt, sich morgens vor dem Badezimmerspiegel als Erstes anzulächeln, so Schawinski. Schon ist die gute Stimmung da.

### 3. Sex

Es ist ein Mythos, dass die Sexualität irgendwann verlöscht. Jedenfalls nicht bei allen. Schawinski zitiert eine schwedische Studie, in der fast 19 Prozent der über 85-jährigen Männer angaben, noch sexuell aktiv zu sein. Bei den Frauen waren es etwas mehr als 8 Prozent. Wichtig dabei: Sich immer wieder aktiv dazu entscheiden, um nicht aus der Übung zu kommen. Denn Sex steigert das Wohlbefinden. Auch Kuscheln, Streicheln oder gemeinsame Schaumbäder stärken die Verbundenheit.

### 4. Blaubeeren fürs Gedächtnis

Leichtes Übergewicht im Alter schützt vor Infektionen und Knochenbrüchen, erklärt Schawinski das «Adipositas-Paradoxon». Aber man sollte schon auf die Ernährung achten. Schawinski rät zu Zurückhaltung bei rotem Fleisch – er isst davon nur einmal im Monat, um den Eisenbedarf zu decken. In sein Müesli am Morgen streut er Blaubeeren, das Superfood.

### 5. Loslassen

Je älter man wird, desto mehr Verluste muss man hinnehmen. Nahe Menschen sterben, Gewohnheiten enden. Doch das Bewusstsein der eigenen Vergänglichkeit macht den gegenwärtigen Moment umso kostbarer. Schawinski rät zudem, das Loslassen zu üben, indem man mit sich ehrlich

---

sei. Irgendwann musste er das Marathonlaufen und Skifahren aufgeben. Er überlegt sich, nach einem Unfall auch auf das Velofahren zu verzichten. Dafür spielt er jetzt Golf.

Dass solche Abschiede nicht immer leichtfallen, erfährt man da, wo Schawinski die Angst vor dem «Abgleiten in die Bedeutungslosigkeit» benennt. Gerade tätigen Menschen drohe eine Altersdepression, wenn sie nicht mehr gebraucht würden. Das Schlimmste daran sei, dass niemand wisse, ob er dem entgehen könne: «Auch ich nicht.»

Roger Schawinski: Hello Boomer, so geniesst du deine Bonus-Jahre. Radio-1-Verlag, Chur 2026. 200 S., 24 Fr.