

Roger Schawinski: Neues Buch - Tipps für ein gesundes Alter

Der Medienpionier hat ein Buch geschrieben, in dem er Tipps für die «Bonus-Jahre» gibt.

Patrik Müller

Ihm sieht man die 80 kaum an: Roger Schawinski. Bild: Gian Ehrenzeller/Keystone

Als Roger Schawinski Vater einer Tochter wurde und das Baby seinem eigenen Vater in den Arm legte, sagte dieser: «Ich weiss, ich sollte mich jetzt freuen. Aber ich spüre einfach nichts, gar nichts.» Die Traurigkeit in der Stimme verfolge ihn bis heute, schreibt Schawinski in der wohl persönlichsten Passage seines neuen Buches «Hallo Boomer, so geniesst du deine Bonus-Jahre.»

Schawinskis Vater konnte die Bonus-Jahre nicht geniessen, er litt an einer Altersdepression. Und er war auch kein Boomer (so wird die Gruppe der geburtenstarken Jahrgänge zwischen 1946 und 1964 genannt). Ein Boomer ist der Medienpionier Schawinski, 80. Mit dem ihm eigenen Sendungsbewusstsein erklärt er, dass seine Generation schon immer alles anders – meist besser – gemacht habe als vorangegangene Generationen. Deshalb habe sie beste Voraussetzungen, dies auch im Alter zu tun.

Disziplin wird eingefordert

Schawinski, Doktor der Ökonomie, hat sich in die Forschung zu Longevity (Langlebigkeit) gestürzt und bringt viele eigene Erfahrungen ein, was seinen Ratgeber über das Allgemeinplätzige hebt. Das Buch wurde zielgruppengerecht mit grosser Schrift gelayoutet. Die wichtigsten Erkenntnisse:

Häufig soziale Kontakte pflegen, insbesondere mit jüngeren Menschen, und optimistisch bleiben.

Altersmilde statt altersstarrsinnig werden, zugleich aber die eigenen persönlichen Interessen kraftvoll vertreten und sich nicht von diskriminierenden Sprüchen («alter weisser Mann») madig machen lassen.

Vorsorgeuntersuchungen nicht scheuen aus Angst vor negativen ärztlichen Befunden. Übergewicht vermeiden, noch mehr aber das – laut Schawinski gefährlichere – Untergewicht.

Krafttraining gegen Stürze und Achtsamkeit für mentale Gesundheit üben. Auf die Schrittlänge achten – die werde ohne Bewusstsein sonst immer kleiner, was schädlich sei.

Am Vormittag Kaffee trinken und Alkohol möglichst meiden.

Das mag simpel klingen, Schawinski begründet die Tipps aber ausführlich mit wissenschaftlichen Studien und mahnt zu «Disziplin» bei der Umsetzung. Immer wieder kommt er auf den Albtraum Demenz zu sprechen. Diese Krankheit werde unter anderem durch Abkapselung befördert, indem das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet werde. «Ich habe mir vorgenommen, die Zahl meiner sozialen Kontakte bewusst auszuweiten, auch wenn dies einiges an Anstrengung und Organisation verlangt.» Schawinski schluckt zudem jeden Morgen eine einzige Tablette – gegen Bluthochdruck. Dieser erhöht das Demenzrisiko.

Schawinski hört auf die Wissenschaft – und auf seinen Vater. Dieser war Vertreter und ging sofort in den Ruhestand, als er konnte. Jahre später sagte er zu seinem Sohn: «Höre nie auf zu arbeiten. Mach weiter, so lange du kannst.» Roger Schawinski

adaptiert diesen Rat für seine Altersgenossen. Aktiv bleiben, müsse nicht beruflich gemeint sein. Ein Engagement, eine Leidenschaft irgendeiner Art, karitativ oder als Mentor junger Menschen, sei sinnvoll, um fit zu bleiben.

Er zitiert mehr als einmal Lenny Kravitz: «It ain't over 'till it's over.» Es ist nicht vorbei, bis es vorbei ist.

Bild: zvg

Zum Buch

«Hallo Boomer, so geniesst du deine Bonus-Jahre»: Roger Schawinski, Radio 1 Verlag, Zürich, 2025, 199 Seiten.