

Gesund und glücklich alt werden mit Dr. Schawinski

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

Patrik Müller

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.

Schawinski, Doktor d Ökonomie, hat sich in die Forschung zu Longevity (Lang Lebigkeit) 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: – Altersmilde statt altersstarrsinnig werden, zugleich aber die eigenen persönlichen Interessen kraftvoll vertreten und sich nicht von diskriminierenden Sprüchen («alter weisser Mann») man lassen.

– Vorsorgeuntersuchungen nicht aus Angst vor negativen ärztn Befunden. Übergewicht vermeiden, noch mehr aber das – laut Schawinski gefährlicher – Untergewicht. – Krafttraining gegen Stürze und Achtsamkeit für mentale Gesundheit üben. Auf die Schrittänge 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.» Roger Schawinski adaptiert diesen Rat. Aktiv bleiben müsse nicht beruflich gemeint sein. Ein Engagement, eine Leidenschaft irgendeiner Art sei sinnvoll, um fit zu bleiben. Er

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

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

Roger Schawinski hat ein Rezept für langes Leben. Bild: Keystone