

# if.informativ & feministisch



## Frauen 60+

Rolemodels mit Zukunft



**Von wegen alt, hilflos und unsichtbar**  
Eine vielschichtige Generation von Frauen im Blick

**Es ist nie zu spät**  
Von der Karriere nach der Karriere

**Das Rückgrat der Gesellschaft**  
Der Umgang mit den Älteren einer Gesellschaft

# Liebe Leserinnen, liebe Leser!

**Daniela Gutschi**  
Landesrätin für Frauen,  
Diversität, Chancengleichheit



**M**it 66 Jahren – bereits 1977 sang Udo Jürgens davon, wie er sein Leben im Rentenalter bestreiten wollte. Stillstand und Resignation sollten das Letzte sein, das einem dabei in den Kopf kommt.

Gerade in den „besten Jahren“ bekommt man die Zeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen, von den Erwartungen anderer zu lösen und das Leben neu kennenzulernen. Neue Möglichkeiten und Perspektiven können die Chance sein, unbekannte und aufregende Wege zu gehen, besonders für Frauen.

Leider gibt es viele Herausforderungen, mit denen Frauen über 60 zu kämpfen haben. Altersdiskriminierung, Gesundheitsprobleme und finanzielle Unsicherheit sind nur ein paar Beispiele für die weniger schönen Seiten des Lebens im Alter.

Gegen diese Probleme müssen wir als Gesellschaft gemeinsam kämpfen, denn sie betreffen uns alle – früher oder später.

Dennoch möchte ich Sie alle ermutigen, sich auf die positiven Dinge zu konzentrieren und das Leben mit offenen Armen zu begrüßen. Die Erfahrungen und das Wissen, das Senior\*innen über Jahrzehnte hinweg gesammelt haben, sind für unsere Gesellschaft und nachfolgende Generationen von unschätzbarem Wert.

Lassen Sie uns gemeinsam Frauen in dieser wunderbaren Phase des Lebens ermutigen und bestärken, ihre Träume zu verfolgen und sie Wirklichkeit werden zu lassen. Wir haben die Fähigkeit, unsere Welt zu verändern und die Zukunft zu gestalten. Glauben Sie an sich und blicken Sie hoffnungsvoll in die Zukunft!

© MANUEL HORN

## inhalt

### 03\_Standpunkt

Elisabeth Mayer, ORF-Redakteurin i. R.

### 04\_Coverstory

Frauen 60+: Rolemodels mit Zukunft

### 08\_Interview: Tanja Adamcik

Über die Potenziale einer alternden Gesellschaft

### 10\_„Es ist gut, sich zu stressen“

Renée Schroeder und ihre zweite Karriere

### 12\_Das Rückgrat der Gesellschaft

Unser Umgang mit den Älteren

### 14\_Bunt wie ein Paradiesvogel

Die Künstlerin Andrea Maria Reiser

### 15\_Mehr Zeit, mehr Kräfte und Energie

Strategien fürs Älterwerden

## impressum

**if: informativ & feministisch.** Aktuelle Information zu Frauen- und Gleichstellungsthemen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie interessierte Frauen und Männer  
**Herausgeberin und Medieninhaberin:** Abteilung 2: Kultur, Bildung, Gesellschaft und Sport des Amtes der Salzburger Landesregierung, vertreten durch Mag.<sup>a</sup> Eva Veichtlbauer  
**Redaktion:** Ursel Nendzig **Salzburg-Redaktion:** Ricky Knoll **Verlagsort:** Salzburg **Lektorat:** Coralie Riedler  
**Artdirection und Produktion:** Martin Jandrisevits, Titanweiß Werbeagentur GmbH **Beratung, Konzept, Koordination der Produktion:** „Welt der Frauen“ Corporate Print für das Amt der Salzburger Landesregierung, Referat 2/05: Frauen, Diversität, Chancengleichheit. Adresse: Michael-Pacher-Str. 28, 5020 Salzburg, Tel.: 0662/8042-4041, frauen@salzburg.gv.at  
**Druck & Herstellerin:** Samson Druck GmbH **Auflage:** Salzburg 5.100, Gesamtauflage 15.800 **Herstellungsort:** St. Margarethen im Lungau  
**DSGVO-Hinweis:** Sehr geehrte Bezieherinnen und Bezieher, mit 25. 5. 2018 ist die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft getreten. Als Bezieherin/Bezieher haben Sie uns personenbezogene Daten zur Verfügung gestellt, die wir im Rahmen der Erfüllung Ihres Bezugswunsches verarbeiten. Der verantwortungsvolle Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten ist uns wichtig. Um unsere Informationspflicht nach der DSGVO zu erfüllen, möchten wir Sie für alle weiteren Details zu unserem Umgang mit Ihren Daten auf unsere Datenschutzerklärung hinweisen. Diese finden Sie online auf <https://www.salzburg.gv.at/datenschutz>. Wenn Sie das Magazin nicht mehr erhalten wollen, schreiben Sie bitte ein E-Mail an frauen@salzburg.gv.at.



## 3 FRAGEN AN ...

**Dr. Ortrud Gräf**

Allgemeinmedizinerin und langjährige  
Bereichsleiterin der Arbeitsmedizin  
im AMD Salzburg


**Welchen gesundheitlichen Herausforderungen sehen sich Frauen 60+ gegenüber?**

In Österreich sind das laut Statistiken in erster Linie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Krebserkrankungen, Diabetes, Arthritis sowie psychische Probleme wie Depressionen.

**Viel Bewegung und gesunde Ernährung beeinflussen das Wohlbefinden. Wie soll das altersgerecht für Frauen 60+ aussehen?**

Aktivitäten wie Spaziergänge, Tanzen, Schwimmen, Radfahren oder sanftes Yoga verbessern die Herz-Kreislauf-Gesundheit und Gelenkbeweglichkeit. Moderates Krafttraining wie Pilates stärkt Muskeln und Knochen. Bei der Ernährung sollte frau auf eine ballaststoffreiche Kost, viel Obst und Gemüse, Vollwertprodukte und gesunde Fette wie Olivenöl achten. Kalzium und Vitamin D sind wichtig für die Knochengesundheit. Regelmäßige Mahlzeiten und ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützen den Stoffwechsel.

**Manchen Frauen fällt das Älterwerden besonders schwer. Was raten Sie ihnen?**

Das Älterwerden kann herausfordernd sein. Am besten die Veränderungen akzeptieren und auf positive Aspekte fokussieren. Das Pflegen von sozialen Kontakten, der Austausch in Frauengruppen helfen, Isolation zu vermeiden. Körper und Geist durch Hobbys, Bewegung oder ehrenamtliche Arbeit fit zu halten, hilft ebenso, wie auf regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen zu achten. Bei Bedarf darf frau sich psychologische Unterstützung holen. Jedes Alter bietet seine eigenen Freuden und Möglichkeiten.

**Frauen 60+**

**60** ist das neue 50 oder gar das neue 40. Von diesem Credo der Fitness- und Schönheitsreligion halte ich gar nichts. Ich bin nicht bereit, für ein paar Falten weniger und ein paar Muskeln mehr ein bis zwei Jahrzehnte Lebenserfahrung geringzuschätzen. 60 ist 60, und für die meisten Frauen ist das die Zeit des Ausstiegs aus dem Berufsleben mit mehr Zeitsouveränität und Selbstbestimmung.

Nach einer urlaubsähnlichen Erholungsphase tut sich eine Fülle an Aufgaben, Anfragen und Wünschen auf, die die vermeintlich leere Zeit schnell schrumpfen lassen. Sei es der Einsatz für die Enkel oder das Ehrenamt, Frauen 60+ sind gefragt mit ihren Fähigkeiten und dem neu gewonnenen Zeitbudget. Mein Eindruck ist mittlerweile, dass Frauen 60+ die ehemals ehrenamtlich so enorm aktiven Hausfrauen ersetzen. Neben Beruf und Familie bleibt heute vielen Frauen keine Möglichkeit und Energie für gesellschaftspolitisches Engagement. Das geht sich erst aus, wenn die Berufstätigkeit wegfällt und nicht gerade die Sorge um die Elterngeneration die Frauen fordert.

Zeit für sich zu haben, Neues zu lernen und sich lang gehegte Wünsche zu erfüllen, ist Frauen mit 60+ am ehesten möglich. Sie sind es, die im Ehrenamt „tun, was sie wollen“, weil sie mit ihren Interessen im Engagement wählerisch sind. Bei den „Omas gegen Rechts“, in Kulturvereinen, in Pfarrgemeinden oder als Lesepatin – überall sind Frauen 60+ tätig: nicht, weil sie sich „aufopfern“ für andere, sondern weil ihr eigenes Leben dadurch reicher wird und sie für 70+ und 80+ besser gerüstet sind.



**Elisabeth Mayer,**  
ORF-Redakteurin i. R., ehrenamtliche  
Präsidentin der Katholischen Aktion  
Salzburg

AUF PUNKT UND KOMMA

26 %

**26 Prozent**

26 Prozent der alleinlebenden Pensionistinnen sind laut EU-SILC-Erhebung 2022 der Statistik Austria gefährdet, in Armut leben zu müssen. Der Grund: Frauen erhalten durchschnittlich 40,5 Prozent weniger Pension als Männer. Die Armutsgefährdungsschwelle liegt bei 60 Prozent des Medianeinkommens und basiert aktuell (2023, laut Salzburger Armutskonferenz) bei einem Einkommen von 1.392 Euro monatlich für Einzelpersonen. Die durchschnittliche Pension von Frauen in Salzburg liegt mit 1.287 Euro sogar gut 100 Euro unter der Armutsgefährdungsschwelle. Gemäß Statistik Austria lebten 2023 im Bundesland Salzburg 83.397 Frauen mit 60 und mehr Jahren.



Längst ist das sogenannte „Alter“ nicht mehr negativ besetzt.

# FRAUEN 60+

## ROLEMODELS MIT ZUKUNFT

**Von wegen alt, hilflos und unsichtbar: Frauen über 60 sind im sogenannten „besten Alter“ angekommen. Ein Blick auf die verschiedenen Aspekte einer vielschichtigen Generation von Frauen.**

**W**ie sind sie, die über 60-jährigen Frauen? Wie leben sie, wie viel Geld haben sie, was sind ihre Probleme? Welche besonderen Themen beschäftigen sie? Und: Warum sollten wir uns damit überhaupt auseinandersetzen? Sind ältere Frauen etwa eine marginalisierte Randgruppe? Werden sie diskriminiert, ausgegrenzt? Die Antworten auf diese Fragen sind komplexer, als es scheint. Denn Frausein an sich bedeutet nach wie vor, von Benachteiligungen betroffen zu sein. Stichworte in diesem Zusammenhang sind die diversen Gender-Gaps: Frauen verdienen weniger als Männer, haben weniger Pension und übernehmen mehr unbezahlte Pflegearbeit. Ältere Frauen werden darüber hinaus der Kategorie „alt“ zugeschrieben, was ebenfalls dazu führt, benachteiligt zu werden. Laut einer Studie im Auftrag der Arbeiterkammer aus dem Jahr 2020, in der Dis-

kriminierungserfahrungen analysiert wurden, vermuten weit mehr Frauen als Männer, dass ihr Alter der Grund für Diskriminierung, etwa bei der Jobsuche, ist. Benachteiligungen summieren sich – ein bekanntes Phänomen.

### **Und wieder: Teilzeit**

Die meisten Benachteiligungen sind mit Zahlen ausreichend belegt. Laut Statistik Austria ist das durchschnittliche Bruttojahreseinkommen von Frauen nach wie vor um rund 40 Prozent geringer als jenes von Männern. Der Großteil (drei Viertel) der Personen, die eine Ausgleichszulage zur Pension bekommen, sind Frauen, rund 40 Prozent der Pensionistinnen verfügen über keine Eigenpension. Hohe Teilzeitraten aufgrund von Betreuungspflichten führen zu geringeren Eigenpensionen und eingeschränktem finanziellen Spielraum. Mit der Folge, dass auch Gesundheit und Lebensqualität im Allgemeinen betroffen sind.

Dies ist eine Wahrheit über Frauen ab 60. Es gibt aber noch eine andere, und die liest sich so: Frauen über 60 sind laut, selbstbewusst und quicklebendig. Sie sind Studentinnen, Künstlerinnen, Lese-Omas oder Managerinnen. Sie sind modebewusst, frech und

sichtbar. Sie sind selbstständig, verfügen über eigenes Geld und gestalten ihr Leben nach ihren eigenen Vorstellungen. Von wegen unsichtbar. Die Zeit der Frauen, die mit zunehmendem Alter langsam aus der öffentlichen Wahrnehmung verschwinden, ist vorbei. Heute sind Frauen ab 60 in der sogenannten „nachberuflichen“ Lebensphase, dem „junges Alter“, nicht nur „mehr“ in ihrer Anzahl, sondern auch „mehr“, was ihre Bedeutung betrifft. Im Jahr 2019 wurde vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz ein Bericht zum Projekt „Frauen (60+) in Österreich“ herausgegeben. Das Projekt war der Versuch, diese bisher wenig beachtete Bevölkerungsgruppe kennenzulernen. (Der Bericht ist über [www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at) downloadbar.)

### Alter – was ist das?

Es herrschte lange ein sehr negativ besetztes Bild vom „Alter“. Darin geht es vor allem um körperlichen Verfall, Abnutzung, Krankheiten, Weitsichtigkeit und Demenz. Um Selbstständigkeit, die langsam weniger wird, um das große Schreckgespenst „Pflege“. Dem gegenüber steht nun das Bild, wonach mit Eintritt in diese Lebensphase sogar mehr Freiheit und Zeit zur Verfügung stehen. Zeit, die früher, als sie im Berufsleben standen oder sich erst um Kinder, dann um Enkel und schließlich um die eigenen Eltern kümmern mussten, für die meisten Frauen nicht vorhanden war. Es wäre also höchste Zeit für eine weitere Wahrheit über Frauen 60+. Nämlich die, dass sie mit

all ihrer Lebenserfahrungen, den positiven wie den negativen, mit ihrem Wissen und ihrer Besonnenheit eine große Bedeutung in der Gesellschaft verdienen.

### Die Mitte fehlt

Die Bilder, die wir als Gesellschaft vom Alter entwickeln, sehen also ganz unterschiedlich aus und spiegeln vorherrschende Einstellungen und Meinungen wider. Altersbilder sind dabei wortwörtlich zu verstehen, denn ältere Frauen werden in Film, Fernsehen, in Medien und Werbungen einseitig dargestellt: Sie sind entweder sitzend, passiv, Nebendarstellerin – oder ganz im Gegenteil durchtrainiert, sexy, alterslos. Was fehlt, ist die Mitte: „normale“ Frauen über 60.

Eine Studie mit dem Titel „Generation Aschenputtel“ der Hamburger Agentur VSF&P ging der Frage nach, ob und wie sich Frauen im Alter zwischen 50 und 65 von Werbung angesprochen fühlen. Mit dem Ergebnis: Nein, sie fühlen sich nicht verstanden und unsichtbar. Auch in Medien, TV-Serien oder am Theater spielen Frauen dieser Altersgruppe keine Rolle, so fassen es die Durchführenden der Studie zusammen. Als spannendes Ergebnis kristallisierten sich bei der Studie drei Frauentypen heraus, die „Resignierte“, die „Kämpferin“ und die „Gestalterin“. Letztere sei ein relativ neuer Frauentyp der Altersgruppe: Die „Gestalterin“ nimmt ihr Leben selbstbewusst und selbstbestimmt in die Hand und fordert eine neue, direkte Ansprache. Sie befreit sich selbst aus der Unsichtbarkeit und schafft sich eine neue Bühne.

## Ein Blick auf die Statistik

### Ältere Frauen in Österreich – Zahlen, Daten, Fakten

In Österreich leben 1.289.383 **Frauen, die 60 Jahre und älter** sind. Frauen stellten mit einem Anteil von 50,8 % die **Mehrheit der österreichischen Bevölkerung**.

Seit 1961 ist Österreichs **Bevölkerungszahl um mehr als 25 % gestiegen** und betrug Anfang 2021 8.932.664. Davon waren **4.535.712 (50,8 %) Frauen** und 4.396.952 (49,2 %) Männer. Der prozentuelle Anteil von Frauen und Männern an der Gesamtbevölkerung hat sich in

den letzten Jahrzehnten angeglichen.

Prognosen zufolge wird sich das **Bevölkerungswachstum weiter fortsetzen**. Im Jahr 2060 werden voraussichtlich 9.703.319 Menschen in Österreich leben.

Im Jahr 2021 lebten erstmalig **mehr Menschen über 65 Jahre als Kinder und Jugendliche unter 20 Jahren** in Österreich. Laut Prognose der Statistik Austria wird bis zum Jahr

2050 ein weiterer Anstieg des Durchschnittsalters (bei Frauen und Männern) um rund 3,5 Jahre zu verzeichnen sein. Dieser Anstieg steht in engem Zusammenhang mit dem Rückgang der Geburtenzahlen in den letzten Jahrzehnten sowie einer stetigen Erhöhung der Lebenserwartung.

Frauen leben mit einer **Lebenserwartung von 83,8 Jahren** um durchschnittlich fünf Jahre länger als Männer.





**Fernab vom Klischee der Pensionistin:  
voller Elan in einen neuen Lebensabschnitt**

### Menopause macht unsichtbar

Als Zäsur im Hinblick auf die Sichtbarkeit wird häufig die Menopause angeführt. Bis 2025 werden weltweit über eine Milliarde Frauen in der Menopause sein – unglaublich, dass dieses Thema nach wie vor ein echtes Tabu ist. Mit dem Ende der Reproduktionsfähigkeit beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der häufig für Frauen mit dem Gefühl einhergeht, nutzlos, unsichtbar, wertlos geworden zu sein. Eine Aussage, gegen die sich nicht nur Aktivistinnen stellen, sondern viele der oben genannten „Gestalterinnen“. Auch die Künstlerin Margot Pilz gehört dazu und spricht darüber, wie es ihr mit der hormonellen Umstellung erging, unwillig, sich davon auf eine Art Abstellgleis verfrachten zu lassen. Der Dokumentarfilm „Sichtbar, stark und selbstbewusst – die Revolution der Frauen über 50“ holt Frauen vor die Kamera, die etwas zu dieser Lebensphase zu sagen haben. Darunter Adrineh Simonian, feministische Pornoproduzentin, die sagt: „Meine Eierstöcke sind in Pension und ich kann es mir gut gehen lassen“, TV-Moderatorin Katja Burkhard, der mit der Menopause das Ende ihrer Fernsehkarriere prophezeit wurde, oder die Adelige Sophie von Wessex. Sie übernahm die Schirmherrschaft für die Organisation „Wellbeing of Women“ und spricht offen über ihre Menopause. Der Tenor lautet: „Wenn schon die Gesellschaft nicht den Scheinwerfer auf uns richtet, tun wir es eben selbst!“

### Best Ager und Silver Surfer

Als kaufkräftig, konsumfreudig und qualitätsbewusst gelten die sogenannten Best Ager oder auch – im Bezug auf die Nutzung von Onlinemedien – Silver Surfer. Eine Tatsache, die vor allem die Kosmetik-

branche für sich nutzt – Anti-Aging-Produkte, Vitamine, Anti-Falten-Cremes, Haarfärbemittel: Es sind vor allem Best Agerinnen, die in ihre Schönheit investieren wollen – weil es dem erwähnten Altersbild entspricht, zwar alt zu sein, aber nicht so auszusehen. Das Anti-Aging-Segment ist ein Millionenmarkt, der nach wie vor am Wachsen ist. Anti-Aging, so das Marktforschungsinstitut IRI, ist der stabilste Umsatzposten überhaupt – auch in wirtschaftlich weniger guten Jahren. Kein Wunder, dass Frauen wie Jane Fonda oder Iris Berben als Markenbotschafterinnen der „Age Perfect“-Linie eines bekannten Kosmetikkonglomerats arbeiten.

Es ist eigentlich nur logisch, dass sich als Gegen-trend dazu das Pro-Aging entwickelt hat, das Altern als natürlichen Prozess versteht, den es nicht zu verstecken gilt. Die sogenannten Free Ager setzen diese Haltung fort, sie hadern nicht mit dem Leben im Alter, sondern erleben ihre neu gewonnene Lebenszeit bewusst, individuell und fernab von Pensionistinnen-Klischees. „Golden Mentors“ stehen mit ihrer Lebenserfahrung als weise Ratgeber\*innen für jüngere Generationen zur Verfügung. Und so ist es durchaus ein willkommener Trend, dass Frauen, die heute 60+ sind, endlich die Freiheit haben, das Alter neu zu denken und die Jahre nach der Erwerbsarbeit frei, selbstbestimmt und mit Freude zu leben. ●

## ROLE



### Andrea Lagler

arbeitet bei der Diözese Eisenstadt und ist neben ihrer Tätigkeit bei der Kathol. Arbeitnehmer\*innenbewegung die Hauptverantwortliche für die

**Katholische Frauenbewegung**

(die sie auch ehrenamtlich leitet). Frauen zu stärken, sich für ihre Rechte einzusetzen, um ein gutes Leben verwirklichen zu können – das sind einige ihrer Hauptanliegen. Andrea unterstützt dabei Frauen, ihre Begabungen zu entdecken und zu entfalten. In ihrer Freizeit liebt sie es, die Zeit mit ihrem dreijährigen Enkelkind zu verbringen.

## Frauen über 60

### Zum Nachlesen und Weiterhören



#### Inspirierende Geschichten

18 Porträts von wagemutigen, geradlinigen, geduldigen oder abenteuerlustigen Frauen zwischen 60 und 100, die berühren und überraschen: Da wird von einer Weltreise im Oldtimer berichtet und von einem Trip zu sibirischen Schamanen, von der Gründung der Plattform „Omas gegen

Rechts“ oder Punkband-Auftritten einer 90-jährigen Holocaustüberlebenden. Neue Lieben werden gewagt, lang gehegte Träume verwirklicht, ausgetretene Lebenspfade verlassen. *Elke Vesper, Lena Jacobsen: „Jetzt erst recht. Starke Frauen zwischen 60 und 100 erzählen von Leidenschaft, Neugier und anderen Wagnissen“, Knesebeck Verlag, 256 Seiten, € 29,50*

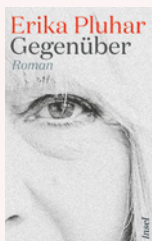
.....



#### Gebrauchsanweisung für die Menopause

Gynäkologin Jen Gunter liefert in ihrem Manifest alles, was man über Gewichtsschwankungen, Herz-Kreislauf-Implicationen, Schlafprobleme, Hormontherapien, Brustgesundheit, Sex und Libido, aber auch über die soziokulturelle Dimension der Menopause wissen muss. Ein wissenschaftlich akkurates, humorvolles, feministisches Women-Empowerment-Buch über die wohl erklärungsbedürftigste Zeit im Leben einer Frau. *Jen Gunter, Christina Knüllig (Übers.): „Das Menopause Manifest – Meine Zeit der Stärke“, 464 Seiten, € 23,50*

.....



#### Nie zu spät

In diesem Roman blickt Protagonistin Henriette Lauber auf ein erfülltes Leben als Cutterin beim Film zurück. Heute lebt sie allein in einer kleinen Wohnung in Wien. Eines Tages macht sie die Bekanntschaft ihrer Nachbarin Linda. Für die jüngere Linda eröffnen sich neue

Welten, sie beginnt, ihr Leben zu hinterfragen. Die Geschichte einer generationenübergreifenden Frauenfreundschaft und ein schonungsloser, aber ermutigender Blick auf das Älterwerden. *Erika Pluhar: „Gegenüber“, Insel Verlag, 337 Seiten, € 12,95*



#### Keine Zeit fürs Alter

In neun Kapiteln beleuchtet Marianne Koch physiologische wie psychische Aspekte, die das Altern mit sich bringt. Sie geht auf das Selbstbewusstsein ein, auf Ernährung und Bewegung, auf lebenslanges Lernen, das Problem der Einsamkeit, den Umgang mit Verlusten und

zeigt, wie wichtig es ist, die Lust am Neuen nicht zu verlieren. *Marianne Koch: „Alt werde ich später: Neue Wege, um geistig und körperlich fit zu bleiben“, dtv, 160 Seiten, € 18,95*

.....



#### Zwei weise Frauen

Hier unterhalten sich zwei weiße alte Frauen über dies und das, ihr Leben und ihren Alltag, darüber, was sie beschäftigt und nicht mehr interessiert. Bei Gaby und Beate (64 bzw. 73 Jahre alt) dreht

sich alles um inspirierende Geschichten, Herzenswärme und die Freude am gemeinsamen Plaudern. Die Jahre zwischen 30 und 60 sind ebenso lang wie zwischen 60 und 90!

*Podcast: „Zwei weiße alte Frauen“*

.....



#### Der Wechseljahre-Podcast

Das Thema Wechseljahre beeinflusst viele Lebensbereiche. Von Ernährung, Job, Wechseljahren im Rampenlicht, Krafttraining und vielem mehr spricht Journalistin Daniela Ullrich in „Menomio“.

Sie möchte mit ihrem Podcast Frauen nicht nur ein gutes Gefühl geben, sondern ein Tabu brechen und zeigen, dass die Wechseljahre eine Chance sind und kein Problem.

*Podcast: „Menomio – Der Podcast für glückliche Wechseljahre“*

.....



#### Gute Zeiten, schlechte Zeiten

Ein Podcast, der inspirieren, motivieren, informieren, bilden und unterhalten möchte – in jeder Folge sind Menschen zu Gast, die von den guten und schwierigeren Facetten der „dritten Lebens-

phase“ erzählen: vom Marathon mit 66, der Weltreise mit 70, von der Angst vor dem Altwerden, von Krisen und innerer Zufriedenheit. *Podcast: „Gelassen älter werden“*

# Nutzen wir das Potenzial!

Das Phänomen „Altsein“ hat sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten stark verändert. Welche Potenziale in einer alternden Gesellschaft schlummern und warum wir sie nutzen sollten, erzählt Psychologin und Pflegewissenschaftlerin Tanja Adamcik im Interview.

## if: An wen richtet sich der Studiengang „Aging Services Management“?

**Tanja Adamcik:** Das Studium verbindet Managementkompetenzen zur Steigerung von Lebensqualität im Alter und den Einsatz neuer Technologien, ist also eine Kombination aus Wirtschaft, Gesundheit und Gerontologie. Es geht, das ist ganz wichtig, nicht im praktischen Sinne um die Betreuung und Pflege von älteren Menschen – diese Themen werden viel mehr aus Managementsicht beleuchtet. Unsere Studierenden kommen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, aus wirtschaftlichen Richtungen, aus dem Versicherungswesen, von Gemeinden und vielen mehr.

## Das Thema Alter ist ein sehr weites Thema. Wo liegen die Schwerpunkte in Ihrer Forschung?

Ein spannendes Feld ist etwa der Bereich Ethik, dazu gehört etwa Ageismus, die Diskriminierung von Personen aufgrund ihres Alters, dass man älteren Personen gewisse Kompetenzen abspricht, vor allem, wenn es um Digitalisierung und Technik geht. Altenbetreuung und Pflege sind ein weiteres Feld, mit dem ich mich beschäftige, speziell mit dem moralischen Stress in der Altenbetreuung: Wie geht es Personen in Pflege- und Betreuungsberufen in Situationen, in denen sie nicht ihren persönlichen Einstellungen oder moralischen Vorstellungen entsprechend



TANJA  
ADAMCIK

**Tanja Adamcik leitet den Bachelorstudiengang „Aging Services Management“ der Ferdinand Porsche FERNFH Wiener Neustadt. Seit zehn Jahren gibt es diesen in Österreich einzigartigen, berufsbegleitenden Studiengang. Er richtet sich an Studierende unterschiedlicher Berufsfelder, fokussiert die Bedürfnisse älterer Menschen und entwickelt innovative Konzepte für die Herausforderungen einer alternden Gesellschaft. [www.fernfh.ac.at](http://www.fernfh.ac.at)**

handeln können? Erste Studien weisen darauf hin, dass das auch ein Grund dafür sein kann, warum Menschen den Pflegeberuf verlassen.

## Altern Frauen anders als Männer?

Zum einen ist Alter sehr weiblich – einfach aus dem Grund, dass Frauen älter werden als Männer. Dabei sind sie aber leider nicht immer gesund. In Österreich ist die Lebenserwartung im internationalen Vergleich relativ hoch – 2022 geborene Männer werden durchschnittlich 79 und Frauen 84 Jahre alt –, jedoch liegt die Anzahl der gesunden Lebensjahre bei uns deutlich unter dem EU-Durchschnitt

von 64 Jahren, nämlich bei 57. Das bedeutet, dass Frauen von ihren 84 Jahren im Schnitt nur 57 in Gesundheit verbringen und wahrscheinlich zusätzlich noch die Pflege von Angehörigen übernehmen. Sehr viele Frauen sind dadurch mehrfach belastet. Dann kommt noch das Finanzielle hinzu. Denn wir wissen: Die hohe Teilzeitarbeit, die auch daher stammt, dass Frauen größtenteils die Care-Arbeit übernehmen, führt zu geringeren Pensionen.

## Wie hat sich Altsein in den letzten Jahren oder Jahrzehnten verändert?

Die Lebenserwartung ist in den letzten Jahrzehnten weltweit gestiegen, der medizinische Fortschritt hat starken Einfluss darauf, dass man Krankheiten besser behandeln kann als früher. Auch das steigende Bewusstsein für Lebensstil, Ernährung, Bildung, Gesundheit ist wesentlich. Und, das darf man nicht vergessen, der technologische Fortschritt hat das Altsein stark verändert, etwa im Bereich Gesundheitsvorsorge, Diagnose oder Behandlung und bei der technischen Unterstützung, die Menschen dabei hilft, dass sie alleine zu Hause leben können. Ein einfaches Beispiel: Eine Smartwatch, die die Vitalfunktionen überwacht und einen Notruf absetzen kann, sorgt dafür, dass eine Person mithilfe von smarten Lösungen autonom und selbstbestimmt leben kann. In diesem Bereich tut sich viel, es gibt viele Möglichkeiten und Potenziale.

## Apropos Potenziale: Welches Potenzial liegt in einer alternden Gesellschaft? Wie können wir davon profitieren?

Aus meiner Sicht gibt es da sehr viele Aspekte. Vor allem von der Erfahrung



# ROLE

## Anita Maria Stocker

ist Bäuerin, berufstätig, verheiratet, Mutter von sechs Kindern, Großmutter von fünf Enkel\*innen, Tanztrainerin und seit 2022 Vorsitzende des Landesverbands Seniorentanz Tirol. Mit ihrem Team von knapp 100 Tanzleiter\*innen organisiert sie in allen Tiroler Bezirken Tanzgruppen. Zum Seniorentanz kam sie durch eine Freundin. Die familiäre Atmosphäre und das Erlebnis, gemeinsam etwas zu lernen, überzeugten sie sofort. Menschen, die glauben, ab der Pension sei mit vielen Aktivitäten Schluss, will Anita umstimmen: „Das Alter bringt neue Herausforderungen, aber das Erlernen eines Tanzes bestärkt, dass man auch im Alter neue Dinge in Angriff nehmen kann.“



**Auch nach der Pensionierung geben viele ihr wertvolles Know-how weiter – etwa in Vereinen oder ehrenamtlich.**

und dem umfangreichen Wissen, das ältere Menschen über die Jahre gesammelt haben, können wir in vielen Bereichen profitieren: Wirtschaft, Bildung, Wissenschaft. Wir wissen, dass es für viele Menschen bei Pensionsantritt schwierig ist, so plötzlich aus dem Beruf auszusteigen. Da wäre es wünschenswert, dass es vermehrt Übergangsmodelle gibt, um den Kontakt zwischen dem Unternehmen und der Person, die eben in Pension gegangen ist, aufrechtzuerhalten. Das kann sehr, sehr wertvoll sein. Ich kenne Unternehmen, die Personen, die in Pension gehen, in der Aus- und Weiterbildung von Lehrlingen oder neuen Mitarbeiter\*innen einsetzen, wo sie mit einer wahnsinnigen Freude ihr Know-how weitergeben.

**Viele Pensionist\*innen würden gerne weiterhin arbeiten. Es lohnt sich aber wegen der hohen Lohnnebenkosten nicht: Sie müssen nach wie vor in die Pensionsversicherung einzahlen.**

Ja, das ist sicher auch ein Punkt, an dem

man ansetzen könnte. Viele würden gern noch arbeiten, würden am Ende aber finanziell schlechter aussteigen und lassen es deshalb bleiben.

### **In welchen Bereichen könnten ältere Menschen noch mehr einbezogen werden?**

Zum Beispiel bei der Entwicklung neuer Produkte oder Leistungen, die sie selbst betreffen, etwa im Bereich AAL, Active and Assisted Living, wo es um technische Unterstützung im Alltag geht. Früher haben sich Techniker\*innen hingesetzt und für ältere Leute etwas entwickelt. Und sich dann gewundert, warum das nicht angenommen wird. Da ist es wichtig, die Personen, für die es gemacht wird, einzubeziehen. Genauso könnte man das im Gesundheitswesen handhaben. Außerdem wäre es toll, den Wissenstransfer zwischen den Generationen zu fördern, Generationen nicht mehr einzeln zu denken, sondern miteinander. Da gibt es aus meiner Sicht ganz viele Möglichkeiten, Potenziale älterer Menschen zu nutzen.

### **Wie würden Sie Lebensqualität im Alter definieren?**

Aus meiner Sicht bezieht sie sich stark auf Wohlbefinden, auf Zufriedenheit, auf positive Aspekte des Lebens. Die Dimensionen, die – nicht nur aus meiner Sicht, sondern auch aus Studiensicht – stark einspielen, sind einerseits die psychische, physische und soziale Gesundheit. Soziale Beziehungen können die Familie sein, aber auch Freundschaften. Das Thema barrierefreies Wohnen spielt eine wichtige Rolle, genauso wie die wirtschaftliche Sicherheit, weil sie auch Selbstbestimmung und Autonomie bedeutet. Und auch Glaube, Lebenssinn, Spiritualität können dazu beitragen: Inwiefern glaube ich an etwas, kann ich gut mit dem Thema Lebensende umgehen? Lebensqualität zu definieren, ist von Person zu Person unterschiedlich, weswegen sie auch nicht einfach zu beforschen ist. Schließlich müsste man Parameter definieren, mit denen sie messbar wird – und diese sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

# „Es ist gut, sich zu stressen!“

## Für ältere Semester

Fürs Studium ist man nie zu alt, lebenslanges Lernen das Stichwort. An Österreichs Universitäten gibt es einige Angebote für „Seniorenstudent\*innen“. Allein in Wien studieren aktuell mehr als 2.200 Senior\*innen. Der Frauenanteil ist hier höher als bei den sogenannten regulären Studierenden: Rund 62 Prozent (Stand 2018) sind weiblich. Das Bildungsangebot richtet sich größtenteils auch an Menschen ohne Matura.

– **Paris Lodron Universität Salzburg: Uni 55-PLUS**  
[www.plus.ac.at](http://www.plus.ac.at)

– **Alpen-Adria-Universität Klagenfurt: Seniorstudium Liberale**  
[www.uni-klu.ac.at/senior](http://www.uni-klu.ac.at/senior)

– **Universität Wien: Studium Generale**  
[www.postgraduatecenter.at](http://www.postgraduatecenter.at)

– **IMC Fachhochschule Krems: SeniorInnenuni**  
[www.seniorinnenuni.at](http://www.seniorinnenuni.at)

– **Vereinigung der Seniorenstudentinnen und -studenten:**  
[www.seniorenstudium.at](http://www.seniorenstudium.at)



**Auf den wilden Wiesen pflückt die frischgebackene Bäuerin Kräuter, stellt daraus Produkte her und erforscht ihre Wirksamkeit.**

Seit sie im sogenannten „Ruhestand“ ist, ist Renée Schroeder umso aktiver. Nachdem ihre Tage als Universitätsprofessorin durchgetaktet waren, kann sie nun endlich tun und lassen, was sie will. Als Biochemikerin hat sie außerdem einen ganz eigenen Blick auf den Prozess des Alterns.

**if: Nach Ihrer Pensionierung haben Sie sich auf einem Bergbauernhof nahe Abtenau eine zweite Karriere aufgebaut. Was genau machen Sie am Leierhof?**

**Renée Schroeder:** Der Hof ist als Landwirtschaft gewidmet – deshalb mussten wir nicht nur vor dem Kauf die Landwirt\*innenprüfung ablegen, sondern ihn jetzt auch bewirtschaften. Das Projekt stammt von meinen Kindern, und ich habe dann mitgemacht.

Wir haben lange überlegt, wie wir diese Landwirtschaft nutzen könnten – und kamen auf die Idee, die vielen Kräuter, die hier wild wachsen, zu nutzen. Ich beschäftige mich mit den Heilkräutern – aber wissenschaftlich. Von Arbeiten nach Bauchgefühl halte ich gar nichts. Neben den Tees und Cremes, die ich herstelle und verkaufe, habe ich jetzt auch ein Forschungsprojekt mit einem Kollegen, dabei geht es um Wirkstoffe aus Pflanzen,

die gegen diabetische Wunden helfen sollen. Ich kann noch nicht viel dazu sagen, außer dass es sehr vielversprechend aussieht.

### **Sie haben ein Buch über die Unsterblichkeit geschrieben.**

#### **Warum ist das so ein wichtiges Thema für uns?**

Seit der Mensch „Zukunft“ denken kann und merkt, dass er eines Tages stirbt, ist er unheimlich gekränkt. Das Leben nach dem Tod, all diese Ideen, gibt es ja nur, weil der Mensch ewig leben und sich eine Bedeutung geben will. Er ist also gekränkt, weil er ein Ende hat. Dabei sollten wir Menschen uns nicht so wichtig nehmen – ich sage immer: Wir sind im Grunde nur ein Biotop für Bakterien und die Welt wäre ohne uns eigentlich besser dran. Denn wir sind die einzigen Lebewesen, die sich nicht an ihre Umgebung anpassen, sondern umgekehrt die Welt nach unseren Bedürfnissen verändern.

#### **Beschäftigt Sie auch das Gegenteil der Unsterblichkeit – das Altern?**

Es gibt relativ viele Forschungen dazu, was der Alterungsprozess eigentlich ist und wie man diesen stoppen oder reversieren könnte. Wenn wir altern, klumpen und entzünden sich alte Zellen, was die Ursache für viele Krankheiten ist. Um das zu stoppen, könnte man diese alten Zellen in den Selbsttod schicken. Nun gibt es viele verschiedene Wege, wie man das machen kann.

#### **Welche zum Beispiel?**

Es gibt Stoffe, die Senolytics heißen – „seno“ bedeutet alt und „lytic“ steht für auflösen –, die alte Zellen spezifisch in die Apoptose (kontrollierter Tod) schicken. Fasten, Sport, all das zielt darauf ab. Aber es wird auch sehr viel an pflanzlichen Stoffen geforscht, die den Alterungsprozess verlangsamen können



### **RENÉE SCHROEDER**

**ist 70 Jahre alt – und startete nach ihrer Karriere als Universitätsprofessorin (sie leitete das Department für Biochemie und Zellbiologie der Universität Wien und ging 2018 in Pension) eine „Zweitkarriere“ als Bäuerin. Am Leierhof nahe Abtenau erzeugt sie aus Wildkräutern verschiedene Produkte und erforscht die Wirksamkeit der Pflanzen. Ihr Buch „Der Traum von der Unsterblichkeit“ ist im Brandstätter Verlag erschienen.**

[www.leierhof.at](http://www.leierhof.at)

ten und die man als Nahrungsergänzung zu sich nehmen kann. So ist zum Beispiel im Waldstorchenschnabel ein Stoff, der gegen Alzheimer wirkt. Auch Stoffe im Ginseng sind bekannt für ihre Anti-Aging-Wirkung.

#### **Nehmen wir an, dass wir eines Tages den Alterungsprozess tatsächlich stoppen können. Was dann? Leben wir alle ewig?**

Nein, denn auch das Universum und die Erde haben ein Ablaufdatum, in 500 Millionen Jahren ist es auf der Erde ja ohnehin zu heiß. Es geht nicht um das ewige Leben, sondern darum, den Alterungsprozess zu beeinflussen. Es gibt Tiere wie die Hydra, ein Süßwasserpolyp, die nicht altern, weil sie alte Zellen immer in den Tod schicken und die Stammzellen frische nachproduzieren. Sie stirbt aber trotzdem – weil sie gefressen wird, weil es Krankheiten gibt oder Unfälle. Die können auch wir Menschen nicht verhindern.

#### **Möchten Sie denn ewig leben?**

Mir würde es sehr taugen, 300 oder 500 Jahre alt zu werden. Die meisten finden die Vorstellung schrecklich – auch wenn sie nicht altern wollen, wollen sie nicht ewig leben –, aber ich bin neugierig, wie es mit der Menschheit weitergeht. Ob wir in eine neue Aufklärungszeit kommen oder zurück ins Mittelalter?

#### **Wie gehen Sie mit dem Älterwerden um?**

Mir wird immer klarer, dass es gut ist, sich zu stressen. Wer sich nicht stresst, ist weg. Denn der Körper braucht den Antrieb, einen Grund, aktiv zu sein. Ruhe ist das letzte, was jung hält. Stress hat einen schlechten Ruf, aber nur, weil es meist der falsche Stress ist. Ich kann die älteren Leute nicht verstehen, die in Frühpension gehen, um dann im Kaffeehaus zu sitzen und zu altern. Was mir so gefällt am Alter, ist, dass ich zeitlich überhaupt nicht mehr durchgetaktet bin. Ich kann mir den Tag frei einteilen und machen, wie ich will, wann ich will und was ich will. Dadurch entsteht eine unheimliche Kreativität. Und niemand kann mir mehr etwas vorschreiben.

#### **Fühlen Sie sich denn überhaupt alt?**

Es fängt schon hie und da an, zu zwicken. Alt zu sein, bedeutet auch, dass man anders leben muss, die Ernährung wird wichtiger, die Bewegung wird wichtiger, alles dauert ein bisschen länger. Aber das macht ja nichts! Ich habe Zeit, Koordinationsübungen zu machen, mich körperlich und geistig fit zu halten. Es gibt Tests, die das biologische Alter bestimmen können. Ich habe acht verschiedene Tests gemacht, und im Durchschnitt kommt 63 Jahre raus. Es gibt viele Faktoren, die dieses biologische Alter beeinflussen, dazu gehören die Genetik, die Lebensweise und natürlich auch das Sozialverhalten. Einsamkeit und Langeweile dienen mit Sicherheit nicht dem Anti-Aging. ●



# DAS RÜCKGRAT DER GESELLSCHAFT



Laut Statistik Austria leistet mehr als die Hälfte aller Älteren Freiwilligenarbeit.

**Sie leisten Care-Arbeit, versorgen Partner\*innen, Kinder, Enkelkinder und übernehmen darüber hinaus noch Ehrenämter. Frauen ab 60 werden nicht umsonst als „Rückgrat der Gesellschaft“ bezeichnet.**

**W**elche Rolle spielen alte Menschen in unserer Gesellschaft? Eine paradoxe Beobachtung ist die: Je mehr Ältere es gibt, desto weniger groß ist die Rolle, die sie spielen. Und gilt dies für ältere Menschen im Allgemeinen, kann es für ältere Frauen nur noch mehr zugespitzt werden: Sie scheinen nichts mehr wert zu sein. Ab Mitte 40 gilt man am Arbeitsmarkt schon als ältere Arbeitnehmerin. Alt sein, so scheint es, bedeutet vor allem eines: Last und Kostenfaktor zu sein.

Dieses allgemeine Bild lässt allerdings völlig außer Acht, dass ältere Menschen auch ein nicht unwesentlicher Wirtschaftsfaktor sind. Zahlen, die der Österreichische Seniorenbund veröffentlichte, zeigen, dass Seniorinnen und Senioren ehrenamtliche Tätigkeiten im Gegenwert von rund 2,5 Milliarden Euro pro Jahr leisten. Dazu kommt die Pflege von Angehörigen, die sich umgerechnet mit rund sechs Milliarden Euro jährlich beziffern lässt.

Doch nicht nur durch unbezahlte Arbeit tragen Senior\*innen zur Wirtschaft bei. Jährlich leisten sie etwa 17 Milliarden an direkter und indirekter Steuer, außerdem entfällt, so die Zahlen der Statistik Austria, ein Drittel aller Ausgaben im privaten Konsum auf die Generation 60+, bis 2050 wird dieser Anteil sogar auf rund 40 Prozent klettern. Auch im Kampf gegen den Fachkräftemangel bietet die Generation der Best Ager eine interessante Perspektive: Laut einer Umfrage des Seniorenbundes Oberösterreich möchten zwei von drei in der Alterspension arbeiten – die hohen Lohnnebenkosten machen das aber wenig attraktiv (derzeit müssen für Einkünfte in der Pension ebenfalls Pensionsbeiträge gezahlt werden). Aber das ist eine andere Geschichte.

## ROLE

### Karin Sophie Pfliegler

**ist Musikreiseveranstalterin. Ihr Leben lang hat die 66-Jährige viel gearbeitet, einen Großteil als Selbstständige. „Gekämpft habe ich vor allem damit, dass ich für alles zu wenig Zeit und ständig das Gefühl hatte, nicht zu genügen – als Mutter, als Ehe- oder Geschäftsfrau“, sagt Karin Sophie Pfliegler. Ihr Mann kümmerte sich kaum ums Familienleben, sie musste alles allein stemmen.**

**Nach 26 Jahren Ehe und der Scheidung stand sie vor dem Nichts, ohne Wohnung, dafür mit Pfändungen und einem Leben am Existenzminimum. „Aber ich habe mich wieder zurückgekämpft und bin heute eine sehr zufriedene, glückliche Frau, die das Leben mit Kindern und Enkeln schätzt.“**



## Altern weltweit

**Man geht davon aus, dass im Jahr 2050 weltweit mehr alte (über 60 Jahre) als junge Menschen leben werden. Ein Blick auf andere Kulturen und ihren Umgang mit den Ältesten der Gesellschaft.**

### **USA: Reiche in die Wärme**

Florida ist der Ort der Träume für viele ältere Amerikanerinnen und Amerikaner – allein schon wegen des angenehmen warmen Klimas. Die wenigsten Frauen in den USA können sich das jedoch leisten: Unterkünfte für Senior\*innen kosten mehrere Tausend Dollar pro Monat. Da vor allem Frauen im Lauf ihres Erwerbslebens weniger in die Altersvorsorge einzahlen (können), bleibt ihnen der Traum der ewigen Wärme des Südens verwehrt. Die niedrigen Pensionszahlungen sorgen in den USA außerdem dafür, dass heute mehr über 65-jährige Frauen als je zuvor weiterhin arbeiten: War vor 30 Jahren nur eine von zwölf Frauen über 65 berufstätig, wird es im Jahr 2024 jede fünfte sein.

### **Skandinavien: engagierte Senior\*innen**

Im Norden Europas ist es weitaus üblicher als in anderen europäischen Regionen, dass Seniorinnen und Senioren ehrenamtlich engagiert sind. Schweden zählt zudem weltweit zu jenen Ländern, in denen man am besten alt werden kann. Denn nicht nur engagieren sich ältere Menschen, sondern die Kommunen engagieren sich umgekehrt auch sehr für ihre älteren Bewohner\*innen. Ein Großteil der älteren Schwed\*innen gibt an, sich auf die Unterstützung von Freunden und Familienmitgliedern verlassen zu können. Ältere haben zudem eigene Interessensvertretungen und damit eine Lobby und Stimme, wenn es um ihre Anliegen geht.

### **Türkei: Mehrgenerationenhaushalte**

Mehr als die Hälfte aller Türkinnen und Türken gaben bei einer Umfrage an, am liebsten mit mehreren Generationen unter einem Dach zu leben. Tatsächlich hat das Mehrgenerationenhaus für ältere Frauen viele Vorteile. Nicht nur erleben sie, in der Familie gebraucht zu werden, sondern profitieren auch gesundheitlich – allein schon dadurch, dass sie durch die Integration in eine Gemeinschaft dazu angeregt werden, ein aktiveres Leben zu leben. Psychische Belastungen, die durch das Alleinsein entstehen, werden durch das Zusammenleben mehrerer Generationen vermindert, was sich positiv auf Wohlbefinden und Gesundheit auswirkt.

### **Japan: im Dorf der 100-Jährigen**

In Japan sind mehr als 90.000 der circa 125 Millionen Einwohner\*innen über 100 Jahre alt. Im Dorf Ogimi ist der Anteil noch höher: Etwa 15 der 3.000 Dorfbewohner\*innen sind 100 oder mehr Jahre alt, rund 170 in ihren 90ern. Nicht nur das besonders gesunde (kalorienarme, aber nährstoffreiche) Essen der Region ist dafür verantwortlich. Darüber hinaus finden dort auch ältere Bewohner\*innen einen Lebenssinn, indem sie etwa bei lokalem Handwerk eingesetzt werden. Ältere Frauen sind etwa dafür zuständig, die Fasern, die zum Weben von Textilien verwendet werden, zu reinigen und Fäden aufzuspulen. So bleiben sie nicht nur sozial aktiv, sondern können ihr Einkommen aufbessern und helfen mit, die Wirtschaft der Region anzukurbeln.

### **China: Folgen der Einkindpolitik**

Lange herrschte im bevölkerungsreichsten Land der Erde die Tradition vor, dass sich jüngere um ältere Familienangehörige kümmern. Diese Tradition wurde durch die Einkindpolitik aber nahezu verunmöglicht. Nicht nur gibt es immer weniger junge Menschen, es herrscht auch ein Mangel an Frauen in der entsprechenden Alterskohorte (die ab 1979 Geborenen), da Söhne als mehr wert galten und viele Mädchen abgetrieben oder zur Adoption ins Ausland freigegeben wurden. So zieht der einzige Sohn der Familie häufig weit weg, um Arbeit zu finden, und muss mit der konfuzianischen Tradition, nach der Kinder ihre Eltern respektieren und im Alltag unterstützen sollen, brechen. Erst 2015 wurde die Einkindpolitik aufgehoben.

### **Ghana: Selbstversorgung bis zum Schluss**

In Ghana ist wie in einigen afrikanischen Staaten der Anteil von Menschen über 60 an der Gesamtbevölkerung relativ gering (nur sieben Prozent der Menschen sind über 60). Die Verteilung zwischen Land und Stadt ist jedoch sehr ungleich: Junge Menschen ziehen in die Stadt (oder ins Ausland), um Arbeit zu finden, ältere bleiben auf dem Land sich selbst überlassen. Weil es kein staatliches Rentensystem gibt, müssen nicht staatliche Organisationen einspringen. Dabei ist in Ghanas Gesellschaft Familie ein hohes Gut. Vor allem Frauen sind bis ins hohe Alter die treibende Kraft in Haushalt, Familie und Gemeinde.

Ihre Modelkarriere  
nahm im Alter  
wieder Fahrt auf.  
Das half Andrea  
Maria Reiser, mit  
ihrem sich ver-  
ändernden Körper  
Frieden zu schließen.



# Bunt wie ein Paradiesvogel

Blumen, bunte Farben und Federn prägen ihre Designs und künstlerischen Arbeiten. An sich selbst geglaubt hat Andrea Maria Reiser (64) immer, auch den nötigen Mut hatte sie, den Lebensunterhalt als dreifache Mutter und freischaffende Künstlerin zu bestreiten. Das macht sie immer noch – aktuell ist sie jedoch als Model gut gebucht.

**V**or Jahren hießen sie noch Mannequins – junge Frauen, die Mode präsentierten. „Mit 18 habe ich bei Modeschauen gearbeitet“, erzählt Andrea Maria Reiser. Ihr damaliger Verlobter lebte in den USA und nahm sie zu Fotoshootings mit. „Ich hatte Glück und wurde in Los Angeles gut für Werbefotos gebucht.“ Als ihre Mutter schwer erkrankte, musste sie zurück nach Salzburg. „Sie war schon 46, als ich zur Welt kam. Als Einzelkind bin ich sehr liebevoll aufgewachsen, aber ich übernahm auch schon sehr früh viel Verantwortung. Mein Vater hatte etwas später überdies einen Schlaganfall, und ich musste mir sehr bald sehr viel selbst organisieren“, erzählt sie.

Das Modeln war 30 Jahre lang kein Thema, bis sie vor zehn Jahren zufällig den Rat erhielt, bei einer Modelagentur anzuheuern. „Ich habe mich dort gemeldet und gleich Aufträge bekommen, obwohl ich das nie gedacht hätte.“ Sich mit dem Älterwerden versöhnen, zum

sich verändernden Körper stehen und sich darin wohlfühlen gehören nun zum Alltag. „Ich schaue jetzt noch bewusster auf mich.“ Bestimmte Aufträge, etwa Werbung für Fleisch, Pelze oder Unterwäsche, lehnt die Salzburgerin rundweg ab. „Es geht schon auch darum, mit wem ich mich an einen Tisch setze.“ Große Auftraggeber waren z. B. die Österreichische Post oder ein privates Bankhaus.

Schon als Kind hatte sie beschlossen, eines Tages als freischaffende Künstlerin zu arbeiten. Deshalb entschied sie sich für das Studium Bühnenbild, Theatermalerei und Textildesign am Mozarteum. „Dort hatte ich mit Dingen zu tun, die mich faszinierten – es fiel mir alles so leicht.“ Nach dem Abschluss erhielt sie erste Aufträge im Festspielhaus in der Ausstattung und machte sich mit 26 Jahren selbstständig. „Von 1987 an führte ich ein sehr buntes Leben, immer freiberuflich in verschiedenen Bereichen.“ Etwas, das ihr auch heute nicht ganz fremd ist.

20 Jahre lang war sie verheiratet und bekam drei Kinder. „Ich hatte das Glück, dass mein Mann auch mal in Karenz ging, so konnte ich immer weiterarbeiten und meine Aufträge erfüllen.“ Gehalten hat die Ehe nicht, die Scheidung erfolgte, als das jüngste Kind zwölf war. „Ich landete zwar nicht im totalen finanziellen Desaster, schwierig war die Zeit allemal. Ich musste etliche Durststrecken überwinden, aber ich habe immer an mich geglaubt, bin konsequent meinen Weg gegangen und habe mit Mut und Kreativität manche Schwierigkeiten überwunden.“

Lange Zeit designte sie Teppiche, die in Nepal gefertigt wurden, und betrieb jahrelang ihre eigene Galerie. Die anschließende Auszeit bot Raum, um den Jakobsweg zu gehen. Seit vier Jahren ist sie Präsidentin des Raphael Hospiz, wo sie sich ehrenamtlich intensiv engagiert. „Für mich ist das sehr berührend und eine erfüllende Aufgabe. Deshalb habe ich inzwischen auch die Sterbebegleitungsausbildung gemacht.“ ●





**Psychotherapeutin  
Ulrike Moisl hilft  
Frauen dabei, ihre  
ganz persönliche  
Strategie fürs Alter  
zu finden.**

# Mehr Zeit, mehr Kräfte und Energie

Mit dem Ende des Erwerbslebens und dem Antritt der Pension ist ein Zugewinn an frei verfügbarer Zeit verbunden. Weil das Nichtstun auf Dauer wenig erfüllend ist, suchen viele Frauen 60+ neue Felder, um sich zu beschäftigen. Positive wie weniger positive.

**G**eneralisieren liegt Psychotherapeutin Ulrike Moisl (65) aus Salzburg nicht. „So individuell die Persönlichkeiten sind, so individuell sind die Strategien, die sich Frauen 60+ beim Älterwerden überlegen“, sagt sie.

Ein Thema findet sie in dieser Altersgruppe permanent in ihrer Praxis – sich mit der Endlichkeit des Seins zu beschäftigen. „Die einen überlegen, wo und wie sie begraben sein möchten, die anderen entwickeln große Angst, schwer zu erkranken, sogar bei diffusen Wehwehchen“, stellt sie fest. Ein weiterer Typus sucht sich andere Beschäftigungen und neue Aktivitäten. Manche beginnen einen neuen Job oder engagieren sich ehrenamtlich. „Sie organisieren sich eine neue Form von Stress, mit dem sich das Problem der Endlichkeit besser verleugnen lässt“, findet sie klare Worte.

An sich wenig dramatische Erscheinungen wie Schwindel, Kreislaufbe-

schwerden oder das eine oder andere Zwicken interpretiert die ängstliche Gruppe überschießend. „Sie entwickelt eine regelrechte Krankheitsangst. Diese Frauen nützen nun die Zeit, die sie mehr zur Verfügung haben, und suchen viel häufiger diverse Ärzte auf.“ Bei ihnen stehe meist ein karges soziales Umfeld mit wenig tragfähigen Beziehungen dahinter oder ein Mangel an Aufgaben. Es betrifft vor allem Frauen, die viel allein sind. „Naturgemäß baut ein Körper mit zunehmendem Alter ab. Zu einem gewissen Teil ersetzt der vermehrte Aufenthalt im medizinischen Umfeld auch mangelnde soziale Kontakte“, weiß die Therapeutin.

Wohingegen Frauen, die tatsächlich mit einem schweren Krankheitsbild wie etwa Krebs konfrontiert sind, oft gut damit zurechtkommen. Sie können sehr kraftvoll und vor allem realistisch damit umgehen. „Auch jene, die zuvor unter

diffuser Krankheitsangst litten, stellen sich einem massiven Gesundheitsproblem mit erstaunlicher Kraft.“

Wichtig ist daher, Bereiche zu finden, die einen interessieren, und möglichst viele soziale Kontakte zu suchen und zu pflegen. „Das setzt die Bereitschaft voraus, sich auch zu öffnen und Begegnungen zuzulassen.“ Pläne schmieden, Ziele setzen, freudvolle und befriedigende Bereiche finden – all das hilft in dieser Lebensphase sehr. Mit dem Pensionsantritt geht eine Entkoppelung von der Existenzsicherung einher, sprich, es muss keine Arbeitszeit mehr aufgewendet werden. „Das setzt neue Energien frei.“

Sehr oft begegnet der Therapeutin die Angst vor möglicher Demenz. Dem können die Frauen mit Gehirntraining wie Sudokus oder Kreuzworträtseln begegnen. „Eine neue Sprache zu lernen, ist überhaupt ein Fitnesscenter fürs Gehirn“, ist sie überzeugt. ●

## Drei Frauen ... ... und ihre Erfahrungen als 60+



**Andrea Salhofer (62), Mittelschullehrerin i. R., Oberalm**

Ich habe fast immer alleine gelebt, meist konnte ich mir immer alles so richten, wie ich es mir vorstellte, und war auch immer für mich selbst verantwortlich. Im Berufsleben brauchte ich hingegen viel Energie, es gestaltete sich mit den Jahren immer schwieriger, nicht besser. Der Kontakt mit Behörden oder Eltern wurde immer fordernder, aber auch die zunehmende Bürokratisierung machte es nicht leichter. Es wurde immer herausfordernder, das teilweise sinkende Wissensniveau sowie die sich häufenden Fälle von Kindern, die in sozial belasteten Verhältnissen aufwachsen, aufzufangen.



**Irene Rezner (66), Bilanzbuchhalterin i. R., Salzburg**

Als meine Söhne zwei und sechs Jahre alt waren, wurde ich geschieden und war fortan Alleinerzieherin. Mit mehreren Teilzeitjobs gleichzeitig kam ich über die Runden – ich war mir nie zu schade, jeden Job anzunehmen, der sich bot. So habe ich gelernt, sehr sparsam zu leben und mit wenig zufrieden zu sein. Ich brauche keinen Luxus – wenn ich den Kaffee auf dem Balkon in der Sonne genießen, mit der Familie oder Freunden zusammen sein kann, dann ist alles bestens. Überdies bin ich gerne in der Natur unterwegs, treibe Sport und arbeite noch immer, das hält mich fit und jung.



**Lilo Zohmann (65), Sprachheilpädagogin i. R., Sängerin, Salzburg**

Es geht mir gut, ich bin gesund, habe eine wunderbare Familie und viele Interessen. Mit meinem Mann, der nach wie vor beruflich viel unterwegs ist, habe ich vier (inzwischen erwachsene) Kinder großgezogen und bin in der glücklichen Lage, dass sie alle gut geraten und teilweise selbst schon Eltern geworden sind. So gibt es immer wieder gemeinsame Familienfeste zu feiern und zu organisieren. Ich freue mich über kleinere und größere Reisen, die wir uns gönnen. Das Singen mit meinen Ensembles „Auftakt“ und „Querbeet“ ist meine große Leidenschaft, ebenso das Malen und die Berge.

### Mehr if:?

Hören Sie einfach mal rein:  
[https://radiofabrik.at/  
programm/sendungen/  
sendungen-von-a-z/  
frauenzimmer](https://radiofabrik.at/programm/sendungen/sendungen-von-a-z/frauenzimmer)