

**Thema: Silver Society, Generation 60+, Best Ager – Von Menschen, die früher einmal Senioren hießen**

**Beitrag:** 1:54 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Die Zeiten, in denen der Ruhestand hauptsächlich für Ruhe stand, sind schon längst vorbei. Der Großteil der Generation 60+ steht noch mitten im Leben und verwirklicht sich langgehegte Träume – von Hobbies über Reisen bis hin zu persönlicher Selbstentfaltung. Mehr über die agilen Best Ager und wie sie es schaffen, auch im letzten Lebensdrittel noch rundum aktiv zu bleiben, weiß mein Kollege Oliver Heinze.

**Sprecher: Von Menschen über 60 als Senioren zu sprechen und sie zum alten Eisen zu packen, wird ihnen nicht gerecht.**

**O-Ton 1 (Dr. Jutta Doebel, 25 Sek.):** „Auch wenn die Zipperlein zunehmen und das eigene Wohlbefinden vielleicht einen ganz anderen Stellenwert hat als noch in den Dreißigern zum Beispiel, legen die Best Ager ganz viel Wert auf eine aufregende Freizeitgestaltung, etwa mit Ausflügen, Sport und ausgeprägten Reisen, pflegen ihre Freundschaften und ihre Partnerschaften und machen vor allen Dingen endlich mal das, worauf sie in den vielen Jahren wegen Beruf und Familie vielleicht verzichten mussten.“

**Sprecher: Erklärt die Apothekerin Dr. Jutta Doebel. Das Rezept dafür ist eigentlich ganz einfach und besteht im Wesentlichen aus nur zwei Zutaten.**

**O-Ton 2 (Dr. Jutta Doebel, 18 Sek.):** „Eine positive Lebenseinstellung – also einfach gut drauf sein, optimistisch und auch neugierig bleiben. Das hilft natürlich sehr. Darüber hinaus müssen aber gerade die Best Ager sehr gut auf ihren Körper und ihre Gesundheit achten. Und dazu gehören unbedingt auch Bewegung und eine vernünftige Ernährung.“

**Sprecher: Gerade weil der Appetit von Best Agern mit der Zeit weniger wird, ist es wichtig, genau zu schauen, was auf den Teller kommt.**

**O-Ton 3 (Dr. Jutta Doebel, 14 Sek.):** „Also ruhig kleinere Portionen einplanen, dafür immer mit viel Gemüse, Obst und Salat, nicht unbedingt zu viele tierische Produkte und – ganz wichtig – auch das Trinken nicht vergessen, denn das führt rasch zu Problemen. Gerade jetzt im Sommer.“

**Sprecher: Wer aktiv und gesund bleiben will, braucht natürlich ausreichend Vitamine und Mineralstoffe. Magnesium zum Beispiel. Dieses sogenannte Supermineral wird für den Stoffwechsel und auch die Muskeln gebraucht.**

**O-Ton 4 (Dr. Jutta Doebel, 24 Sek.):** „Es ist aber tatsächlich auch so, dass ein Mangel das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, von Diabetes oder auch Alzheimer erhöhen kann. Deshalb ist es auf jeden Fall vernünftig, da ein bisschen nachzuhelfen, am besten mit einem guten Produkt aus der Apotheke. Ich zum Beispiel empfehle da gerne das Magnesium Diasporal, denn das enthält ein körpereigenes Magnesiumcitrat, das a) schnell wirkt und b) auch gut verträglich ist.“

**Abmoderationsvorschlag:** Hört, hört: Älterwerden bedeutet also noch lange nicht automatisch Abstellgleis – im Gegenteil: Die Silver Society gestaltet ihr Leben und unsere Gesellschaft aktiv mit, und das ist natürlich auch genau richtig und gut so. Wichtige Infos und gute Tipps, warum gerade die Best Ager von der Magnesiumeinnahme profitieren gibt es auch im Netz – zum Beispiel unter [diasporal.de](http://diasporal.de)!

**Thema: Silver Society, Generation 60+, Best Ager – Von Menschen, die früher einmal Senioren hießen**

**Interview:** 3:41 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Die Zeiten, in denen der Ruhestand hauptsächlich für Ruhe stand, sind schon längst vorbei. Der Großteil der Generation 60+ steht noch mitten im Leben und verwirklicht sich langgehegte Träume – von Hobbies über Reisen bis hin zu persönlicher Selbstentfaltung. Mehr über die agilen Best Ager und wie sie es schaffen, auch im letzten Lebensdrittel noch rundum aktiv zu bleiben, hören wir jetzt von Apothekerin Dr. Jutta Doebel, hallo.

**Begrüßung:** „Ja, grüß‘ Sie!“

1. ***Frau Dr. Doebel, in den vergangenen Generationen war es ja vorwiegend so, dass die Senioren direkt mit dem Ruhestand auch an den gesellschaftlichen Rand gedrängt wurden. Wie kommt’s, dass sich das so verändert hat?***

**O-Ton 1 (Dr. Jutta Doebel, 26 Sek.):** „Wir haben heute eine bessere medizinische Versorgung, eine deutlich gestiegene Lebenserwartung und eine damit verbundene Umverteilung der Lebensabschnitte. Das heißt, die Zeit der Rente ist für viele mittlerweile jahrzehntelang. Aus diesen Gründen haben die sogenannten Best Ager heute ein anderes Selbstverständnis. Es geht nicht mehr nur um Ruhe und Enkel, sondern auch um die Verwirklichung noch anderer Träume, wie zum Beispiel tolle Reisen und so.“

2. ***Jetzt sagen Sie, die Lebensabschnitte verschieben sich ein Stück weit – was bedeutet das konkret?***

**O-Ton 2 (Dr. Jutta Doebel, 31 Sek.):** „Ein großer Teil der Gesellschaft wird in Zukunft älter als 60 Jahre alt sein. Im Jahr 2018 waren das schon 20 Prozent. In 40 Jahren wird gut ein Drittel der sogenannten Silver Society angehören. Eine berühmte Best Agerin, das Model Greta Silver, hat mal gesagt: Von 30 bis 60 ist es genauso lang wie von 60 bis 90. Und das ist es eben: Diese 20, 30 Jahre sind genauso wertvoll und wichtig wie die Zeit der Erwerbstätigkeit.“

3. ***Und wie nutzt der Ü-Sechziger diese gewonnene Lebenszeit?***

**O-Ton 3 (Dr. Jutta Doebel, 25 Sek.):** „Auch wenn die Zipperlein zunehmen und das eigene Wohlbefinden vielleicht einen ganz anderen Stellenwert hat, als noch in den Dreißigern zum Beispiel, legen die Best Ager ganz viel Wert auf eine aufregende Freizeitgestaltung, etwa mit Ausflügen, Sport und ausgeprägten Reisen, pflegen ihre Freundschaften und ihre Partnerschaften und machen vor allen Dingen endlich mal das, worauf sie in den vielen Jahren wegen Beruf und Familie vielleicht verzichten mussten.“

4. ***Und was ist denn nun das Geheimnis der neuen Alten – wie bleiben sie so schwungvoll und ambitioniert?***

**O-Ton 4 (Dr. Jutta Doebel, 25 Sek.):** „Wie immer hat das mehrere Komponenten, auch im Alter: Grundsätzlich kommt es aber auf zwei wesentliche Dinge an: Eine positive Lebenseinstellung – also einfach gut drauf sein, optimistisch und auch neugierig bleiben. Das hilft natürlich sehr. Darüber hinaus müssen aber gerade die Best Ager sehr gut auf ihren Körper und ihre

Gesundheit achten. Und dazu gehören unbedingt auch Bewegung und eine vernünftige Ernährung.“

**5. Stichwort Ernährung: Der Appetit lässt ja mit zunehmendem Alter häufig nach, worauf sollte trotzdem unbedingt geachtet werden?**

**O-Ton 5 (Dr. Jutta Doebel, 26 Sek.):** „Tatsächlich wird der Appetit weniger. Trotzdem muss ausgewogen gegessen werden. Also ruhig kleinere Portionen einplanen, dafür immer mit viel Gemüse, Obst und Salat, nicht unbedingt zu viele tierische Produkte und – ganz wichtig – auch das Trinken nicht vergessen, denn das führt rasch zu Problemen. Gerade jetzt im Sommer. Vielleicht ein kleiner Tipp von mir aus meiner Erfahrung: Achten Sie immer auch auf eine ausreichende Magnesiumversorgung!“

**6. Wieso denn ausgerechnet Magnesium?**

**O-Ton 6 (Dr. Jutta Doebel, 36 Sek.):** „Magnesium ist an ganz vielen Prozessen im Körper beteiligt, also ob das im Stoffwechsel ist, ob das in der Muskulatur ist – jeder kennt das ja in Form von Muskelkrämpfen, die man bekommen kann. Es ist aber tatsächlich auch so, dass ein Mangel das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, von Diabetes oder auch Alzheimer erhöhen kann. Deshalb ist es auf jeden Fall vernünftig, da ein bisschen nachzuhelfen, am besten mit einem guten Produkt aus der Apotheke. Ich zum Beispiel empfehle da gerne das Magnesium Diasporal, denn das enthält ein körpereigenes Magnesiumcitrat, das a) schnell wirkt und b) auch gut verträglich ist.“

**Die Apothekerin Dr. Jutta Doebel mit interessanten Informationen über die neue Generation 60+: die rundum munteren Best Ager. Vielen Dank für das Gespräch!**

**Verabschiedung:** „Ja, danke auch! Tschüss.“

**Abmoderationsvorschlag:** Hört, hört: Älterwerden bedeutet also noch lange nicht automatisch Abstellgleis – im Gegenteil: Die Silver Society gestaltet ihr Leben und unsere Gesellschaft aktiv mit, und das ist natürlich auch genau richtig und gut so. Wichtige Infos und gute Tipps, warum gerade die Best Ager von der Magnesiumeinnahme profitieren gibt es auch im Netz – zum Beispiel unter [diasporal.de](http://diasporal.de)!