

den Ohren! Warum da? Was ergibt das für einen Sinn??? AUF den Ohren? Allein evolutionär? Das ist doch Quatsch!

Ich sah Jacques im Spiegel an und spielte auf meine Geheimratsecken an, die sich ganz klein und leicht abzeichneten. Ich machte zwei, drei Scherze in Richtung: «Wenn die Haare auf meinen Ohren doch einfach *dort* wachsen würden ...» Leider verstand Jacques dies nicht als Scherz und fing auf einmal an, von Haartransplantation zu schwafeln. Haartransplantation!!! Ich werde mir wohl einen anderen Friseur suchen müssen. Ich dachte, Jacques und ich wären Freunde!

Plötzlich war alles ganz schlimm. Ich begann zu recherchieren: Weil die Zellen sich langsamer erneuern, verliert die Haut ab dem dreißigsten Lebensjahr an Elastizität und Festigkeit. Rauchen und UV-Strahlungen beschleunigen den Vorgang, und irgendwann entstehen diese seltsamen Altersflecken, von denen ich auch zwei auf meinen Händen entdeckte. Als ich Sabine darauf ansprach, lachte sie und sagte, das wären Muttermale, die hätte ich schon immer gehabt. Wer's glaubt, wird selig!

Aber der individuelle Gencocktail bestimmt, wie stark die Regenerationsfähigkeit unserer Zellen ausgeprägt ist. Also, ob wir schon mit dreißig eine Stirnglatze bekommen oder mit sechzig. Oder gar nicht. Oder – ein eher weibliches Ding – ob wir die sogenannte Orangenhaut schon mit Anfang zwanzig bekommen oder später irgendwann. Das hat halt mit dem Bindegewebe zu tun, das bei jedem anders ist. Aber bei uns allen verliert die Haut über die Jahre an Elastizität und Stabilität, das ist nun mal Fakt. Denn dessen Bausteine Kollagen und Elastin werden immer weniger.

Dafür lagert sich das Bindegewebe (zusammen mit Fettgewebe) über die Jahre immer mehr im Herzmuskel ein. Das Herz nimmt konsequenterweise dadurch zwar an Gewicht zu, die Muskelmasse nimmt jedoch ab. (Na danke.) Gleichzeitig wird seine Leistungsfähigkeit geringer. (Doppelt danke.)

Auch die Knochendichte nimmt ab, je älter wir werden. Die Knochen werden spröder, brüchiger und weniger belastbar. Das Knorpelgewebe

verliert an Substanz und Elastizität und wird immer stärker abgenutzt. Daher kommt es zu Verkalkungen und Verknöcherungen, was ich heute Morgen gemerkt habe, als ich vom Sofa aufgestanden bin. Oder liegt es daran, dass meine Sehnen und Bänder an Elastizität verloren haben? Ebenfalls sehr wahrscheinlich.

Ab dreißig werden die Muskeln schwächer, da die Anzahl der Muskelfasern und die Muskelmasse selbst abnehmen. Stattdessen lagert sich mehr Binde- und Fettgewebe in den Muskeln ein. Eigentlich sind die Muskeln in meinem Alter so was wie ein aufgepumpter Bodybuilder, der zwar nach außen hin stark wirkt, aber jedem schlanken professionellen Sportkletterer unterliegen würde. Denn Letztere benutzen ihre Muskeln auch tatsächlich. Daher bestehen die nicht nur aus Protein und Luft.

Meine Muskeln ... bestehen aus gar nichts. Also, außer Pudding. Wie gesagt: Der Energiestoffwechsel funktioniert ab dreißig nicht mehr so wirkungsvoll. Und das ist auch der Grund, warum die meisten von uns im Alter runder werden.

Denn mit steigendem Alter verändern sich sämtliche inneren Organe, die am Verdauungsprozess beteiligt sind, und dadurch der Stoffwechsel und die Körperzusammensetzung. Bisher war unser Körper jahrzehntelang auf Wachstum programmiert, aber spätestens ab vierzig Jahren stellt sich der Organismus um. Plötzlich erklärt er: So, das reicht. Mehr ist nicht. Ab jetzt geht es nur noch um den Erhalt dessen, was da ist. Je nach genetischer Veranlagung drosselt sich der Stoffwechsel um bis zu 15 Prozent. Der Energieverbrauch sinkt, und die Körperzusammensetzung verändert sich. Ab dem dreißigsten Lebensjahr (wenn ich diese verd%&\$//§Ste Zahl noch einmal höre!) verlieren wir pro Jahr etwa ein Prozent Muskelmasse! Dafür steigt der Fettanteil. Perfide ist, dass man das zunächst häufig nicht merkt. Das Gewicht bleibt erst mal konstant, aber der Energieverbrauch sinkt – denn Fettzellen verbrennen weniger Kalorien als Muskelzellen.

Die Erkenntnis, dass sich mein Körper, den ich jahrelang einfach nicht beachtet habe und der mir erst jetzt wieder so richtig bewusst geworden ist, im freien Fall befindet, traf mich hart. Alles geht zu Ende! Ich werde nie

wieder zu körperlichen Höchstleistungen fähig sein, der Peak ist ein für alle Mal überschritten! Ich werde nie Ballett tanzen können. (Gut – das habe ich bisher auch nie gewollt. Aber es geht um das Prinzip!) Ich bin geschockt.

Vielleicht liegt das auch an den Hormonen? Denn auch die stellen sich um. Ab etwa vierzig Jahren sinkt der weibliche Östrogenspiegel – das begünstigt übrigens die Fetteinlagerung am Bauch. Männer produzieren ab Anfang vierzig weniger Testosteron, was zu einer Abnahme der Muskulatur führt. Der Bauch hingegen wächst. Denn mit zunehmendem Alter sinkt der Somatotropin-Spiegel, das ist ein Wachstumshormon, das lipolytisch, also fettabbauend wirkt. Das gilt für beide Geschlechter. Die klassischen Wechseljahre allerdings bekommen nur Frauen. Bei den Männern gibt es etwas Ähnliches, Andropause genannt, aber das ist Pillepalle, im Vergleich. Wir kriegen nicht Hitzewallungen, Erschöpfungszustände, Herzrasen, Schweißausbrüche, Haarausfall, Scheidentrockenheit, Harnwegsinfektionen, Blasenschwäche, Schlafstörungen, Depressionen, Stimmungsschwankungen oder sind andauernd nervös. Wir müssen uns nicht damit abfinden, dass wir uns nicht mehr fortpflanzen können. Denn das ist dann endgültig vorbei. Schluss. Aus.

Apropos Endgültigkeiten: Wir müssen noch mal über Haare reden. Und zwar über graue. Ich bekomme allmählich immer mehr davon an den Schläfen, auch in meinem Fünftagebart tummeln sich immer mehr. (Ich habe leider nicht so einen starken Bartwuchs, sprich: Ich brauche fünf Tage, um das hinzukriegen, was andere bartwuchsmäßig in zwei Tagen schaffen. Oder irgendwelche südländischen Testosteron-Könige innerhalb von wenigen Stunden. Aber dafür kriegen die auch Haare auf Brust und Rücken und wirken insgesamt wie archaische Urviecher. Warum Sabine darauf steht, wird mir immer ein Rätsel bleiben. Warum sie abstreitet, dass sie das sexy findet, auch. Dabei ist es doch offensichtlich.) Ich jedenfalls mag meine grauen Haare und bin jedes Mal ein bisschen enttäuscht, wenn ich von Jacques komme, der die Schläfen gekürzt und mir damit auch die

grauen Haare weggeschnitten hat. Aber jetzt muss ich mir ja eh einen neuen Friseur suchen.

Ich finde, die grauen Haare geben mir etwas Männliches, Souveränes. Ja, ich sehe ein bisschen wie George Clooney aus. Als ich das Letztens zufällig beim Abendessen fallen ließ – ich war in die Enge getrieben worden, es ging um meinen Freund Marc, und Sabine meinte, er würde sich die Haare färben, und ich widersprach, und ein Wort gab das andere, und am Ende sagte ich das mit Clooney und mir, und dann herrschte einen Moment Stille am Tisch. Bis Sabine in lautes Lachen ausbrach. Ben sagte mitleidig «Chill mal, Digger», und Leonie blickte verständnislos hin und her, weil sie George Clooney nicht kennt, dann aber setzte sie an, um mich stolz zu verteidigen: «Es ist doch schön, wenn Papa aussieht wie jemand anderes. Das ist doch viel besser.» Na danke.

Besonders das laute, unkontrollierte Losprusten von Sabine hat mich geärgert. Aber wissen Sie was? Das ist der pure Neid. Denn graue Haare bei Frauen sind schwierig. Sagt man zumindest. Und wenn ich mich in unserem Freundeskreis umsehe, dann stimmt das auch. Sobald das Thema aufkommt, ziehen sich die Frauen in verschwörerische Geheimkreise zurück und tuscheln über Strähnchen, Ansatz färben, tönen und so weiter. Bei Frauen scheinen die grauen Haare erstes, deutlichstes und sichtbarstes Zeichen des Älterwerdens zu sein. Die körperlichen Veränderungen kann man unter weiten Pullis und Hosen verstecken, den Kopf nun mal nicht. Deswegen werden die grauen Haare mit einem Hass und einer Vehemenz bekämpft, die selbst gestandene Kriegsherren der Geschichte sofort eingeschüchtert hätte. Dabei ist der Kampf vergeblich.

Bei den Haaren sorgt das Farbpigment Melatonin, das durch Blutgefäße und Talgdrüsen an der Haarwurzel produziert wird, für die Farbgebung. Im Alter lässt die Produktion von Melatonin nach, weil die zuständige Aminosäure Tyrosin weniger verfügbar ist. Die Haare werden erst grau, dann weiß. Wann wir ergrauen, ist erblich bedingt. Faktoren wie Stress, ungesunde Ernährung, Krankheiten, starker Alkoholenuss und Nikotin, Kupfermangel oder auch ein Schock können dazu führen, dass die Haare frühzeitig ergrauen. Ich habe allerdings gelesen, dass man dies aufhalten

kann, indem man den Körper mit viel Antioxidanzien versorgt. Die finden sich zum Beispiel in Heidelbeeren, Rotwein und Schokolade. Inwieweit das mit der ungesunden Ernährung korreliert (lassen wir die Heidelbeeren mal beiseite), weiß ich allerdings nicht.

Irgendwo habe ich außerdem gelesen, dass mit dem Alter bestimmte Dinge auch besser werden. Das räumliche Vorstellungsvermögen zum Beispiel. Wofür auch immer man das braucht. Oder die Fähigkeit, Zusammenhänge zu erkennen. Oder Gesetzmäßigkeiten. Aber das war es auch schon. Wahrscheinlich hat den besagten Artikel ein Dreißigjähriger geschrieben, der irgendwas suchte, um seine Leser zu trösten. Hat nicht wirklich funktioniert.

Ich habe nachgedacht. Die Medizin beschreibt das Altern als einen unumkehrbaren Prozess, der mit dem Nachlassen von Organfunktionen zu tun hat. Anders gesagt: Altern ist ein Verlust von Möglichkeiten. Alles wird immer weniger. Das Einzige, was man tun kann: Sich dem Zerfall entgegenstemmen. Ihn aufschieben, so gut wie möglich.

Und genau das werde ich tun! Ich werde mich nicht bevormunden lassen! Ich werde das nicht hinnehmen! Jetzt, wo ich ihn gerade wiedergefunden habe, will man mir meinen Körper nehmen? Das lasse ich nicht zu. Ich werde kämpfen! Morgen gehe ich zum Sport!

Und nein, nicht zum Ballett.

PS: Während ich recherchierte, saß ich anscheinend in einer extrem problematischen Haltung vor dem Computer. Ich hoffe, der Sport morgen hilft bei meinen Rückenschmerzen.

PPS: Die problematische Haltung ist ehrlicherweise dem Umstand geschuldet, dass ich nicht mehr so gut sehe und deswegen einen genau definierten Abstand zum Bildschirm einhalten muss. Andernfalls verschwimmt alles. Ich habe Altersweitsichtigkeit! Ich habe gelesen (indem ich die *Apothekenrundschau* weit, weit von mir weggehalten habe), dass die sogenannte Presbyopie JEDEN betrifft. Ich bin also nicht die Ausnahme oder genetisch benachteiligt. Das könnte mich trösten, tut es