



# MID L I F E

MUTIG. AUFGESCHLOSSEN.

## SENSATION

### STEIN DER WEISEN ENTDECKT

Mehr als 500 Jahre waren Menschen auf der Suche nach einer geheimnisvollen Substanz. Einer Formel für einen Stein, der unedle Metalle veredelt, Krankheiten heilt und verjüngt. Von der Hoffnung, eine solche Substanz endlich zu

finden, davon lebt bereits eine ganze Industrie. Aber ein universales Transformationsmittel wurde bis heute noch nicht entdeckt. Daher machte sich MID-LIFE selbst auf die Suche. **Lesen Sie weiter auf der letzten Seite.**

Dr. Eckart von Hirschhausen:

## „ZAUBERHAFTES MIDLIFE“

Die Mitte des Lebens ist voller Mythen. Manche geraten spätestens mit Mitte 40 in eine Krise. Andere glauben, jetzt sei die Zeit des Kürzer-tretens angebrochen.



Foto: © Michael Zargartnejad

**MID-LIFE hatte die außergewöhnliche Chance, einen Fachmann der besonderen Art dazu zu befragen.** Dr. Eckart von Hirschhausen, dem als Arzt, Wissenschaftsjournalist und Komiker kein Thema unseres modernen Lebens fremd ist. Er meint: „Stress haben vor allem diejenigen, die mit 50 noch dieselben ehrgeizigen körperlichen und Karriere-Ziele haben

wie mit 20, die verpassen die Magie dieser Lebensphase. Ich finde ja Zufriedenheit, innere Freiheit und Weisheit lohnendere Lebensziele als Statusspiele.“ Wichtig ist es, sich jeden Morgen vor dem Aufstehen kurz zu überlegen, wofür man aufstehen möchte. Und der beste Weg sein Leben zu verlängern: Alles weglassen, was es verkürzt, also nicht rauchen, sich bewegen, nicht zuviel

Übergewicht und Alkohol in Maßen. Seine ganz persönliche Kraftquelle? „Menschen, die das wertschätzen, was ich bin und in die Welt bringe, privat genauso wie in meinen Berufen“. Lesen Sie das humorvolle Interview mit Dr. Eckhart von Hirschhausen komplett im neuen MID-LIFE Magazin. **Sie können es bestellen unter [www.midlife.lu](http://www.midlife.lu).**

Regisseur Andy Bausch:

## „Der Mann unter der Kappe!“

**Andy Bausch** – Der Mann hat seinen ureigenen Stil. Das gilt nicht nur für die zahlreichen Filme („Troublemaker“, „A Wopbopalobop a Iopbamboom“, „Le Club des Chômeurs“, „L'homme au cigare“) sowie Produktionen fürs deutsche Fernsehen, die Andy Bausch im Laufe seiner Karriere gemacht hat, sondern auch für sein Outfit.

Kappe, Pferdeschwanz und Cowboystiefel – ein Must seit über 30 Jahren. Synonym für Freiheit, Selbstbestimmtheit und Aufbegehren. Themen, die auch in „Rusty Boys“, seinem neuesten Film, der Anfang nächsten Jahres ins Kino kommt, eine wichtige Rolle spielen. Er erzählt die Geschichte von vier älteren Herren, denen das Leben im Altenheim nicht behagt

und die deshalb planen, aus der Routine auszubrechen. Ein typischer Bausch-Film, eine Komödie, bei der man lachen aber auch weinen kann. Beim Drehen

fühlt sich Bausch in seinem Element, wie ein Fisch im Wasser: „Wahrscheinlich weil ich immer 100% vorbereitet bin und genau weiß, was ich will.“

Ich bin immer:  
**100%**  
vorbereitet und weiss genau,  
was ich will!

## DIE ZUKUNFT

hat bereits begonnen!



Foto: © Franz-Joseph Euteneuer

Lesen Sie mehr – Seite 3!

Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!



thyssenkrupp

Tel.: 40 08 96

THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.  
E-mail: [luxembourg@thyssenkrupp.com](mailto:luxembourg@thyssenkrupp.com)



Mehr dazu lesen Sie  
in der aktuellen Ausgabe des MID-LIFE  
[www.midlife.lu](http://www.midlife.lu)

Mehr  
exklusive  
Fotos  
im neuen  
MID-LIFE!

Foto: © Isabella Wirth

FOTOGRAFIN ISABELLA WIRTH:

# Alles in Bewegung!



Foto: © Isabella Wirth

Isabella Wirth – Es gab eine Zeit, Ende der 80er Jahre, da war Isabella Wirth eine der gefragtesten Porträt-Fotografinnen Deutschlands. Ihre Idee, ganz normale Menschen als Stars zu inszenieren und glamourös zu fotografieren, war europaweit einzigartig. Dann kamen Nachahmer und Isabella Wirths kunstvolles Spiel mit Licht und Schatten war plötzlich nicht mehr gefragt. Die Höhen und Tiefen ihres Berufs nimmt die attraktive Wiesbadenerin (55) inzwischen gelassen:

*„Ein Tief ist immer auch eine neue Geburt. Wenn sich plötzlich ein leerer Raum auftut, gibt es Potenzial für Neues.“*

Ihr neues Projekt widmet sich dem Thema Pro-Aging: Frauen 50+, die sich auf erotische Weise fotografieren lassen wollen und sich die Freiheit nehmen, das zu tun, was ihnen Spaß macht. Die Fotos zeigen ungetrübte Lebenslust und Lebensfreude, die unerhört mitreißen. Aber Isabella Wirth setzt sich auch mit anderen Themen auseinander.

**„Enoughness“ ist so eins: „Gib den Wunsch auf und du hast die komplette Freiheit. Statt mich ständig nach außen zu orientieren, gilt für mich, meine eigene innere Wahrheit zu finden.“**

## Länger fit im Hirn

**Ältere Menschen sind im Großherzogtum weniger von Demenzerkrankungen betroffen als im Rest Europas**

Das hat das Luxembourg Institute of Health (LIH) in einer Studie mit Über-64-Jährigen herausgefunden. Und obwohl die Demenzzrate in Europa durchschnittlich sechs Prozent beträgt, liegt sie in Luxemburg bei gerade einmal 3,8 Prozent. Auch der Anteil von Senioren mit kognitiven Störungen ist gering. Er liegt bei 26,1 Prozent. Das LIH hat auch eine These, woran das liegen könnte: an der Mehrsprachigkeit der Einwohner Luxemburgs. Menschen, die intensiv mehr als zwei Sprachen praktizieren sind um einen Faktor drei bis vier von kognitiven Störungen im Vergleich zu zweisprachigen Menschen geschützt. Durch die zeitlebens kognitive Stimulation entsteht eine große Energie-ressource im Gehirn.

Illustration: © Markus Zender



**GESICHT  
ist okay!**

Vorzwei Wochen stand ich wie so oft unentschlossen vor dem Kleiderschrank. Ich war eingeladen: 50. Geburtstag einer Freundin. Da möchte man gut aussehen! Aber mit welchem Outfit? Nachdem das kleine Schwarze nicht unbedingt mein Fall ist, griff ich unverzagt nach einer – wie ich fand – zeitlos eleganten Hose, die ich mit einem beigefarbenen Pulli und einem extravagan-ten Jacket aufpeppen wollte.

**Das Resultat gefiel nicht nur mir, sondern auch meinem Mann.**

Ich war ausgehert, als mein Sohn mich von oben bis unten musterte und relativ lapidar feststellte: „So kannst du nicht gehen, du siehst aus wie ein Clochard“. Ich musste schlucken, worauf er beschwichtigend meinte: „Nein, das Gesicht ist ok“. Nach einer ersten kurzen Versteinerung grinste ich in-

nerlich. Das Ganze war also nur eine Frage des unterschiedlichen modischen Geschmacks. Mein Sohn hatte wohl das Entsetzen in meinen Augen gesehen und mich beruhigen wollen. Vielleicht hatte er intuitiv verstanden, dass ich in letzter Zeit gerade mit diesem Gesicht haderte. Mit den Falten. Von Fältchen konnte wohl wirklich nicht mehr die Rede sein. „Reife Haut“ nennt man das im Kosmetikjargon. Sehr reif, wie ich fand. Von jugendlicher Frische keine Spur mehr. Wie weggeblasen – dank Stress (zu viel), Alkohol (zu viel) und Schlaf (viel zu wenig). Eine Kollegin, frisch gestrafft, meinte kürzlich: „Lass dir doch was machen. Ein bisschen Botox, eine kleine Lidstraffung, das kann Wunder wirken“. **Nein, danke. Ich weiß jetzt: Das Gesicht ist ok. Nur an der Kleidung muss ich wohl noch etwas arbeiten ...**

(D.M.)



# Ein Plädoyer gegen „Jammerblödsinn“



Foto: © Lex Kleren

Lieber länger tätig als  
untätige  
„ewige Freizeit“!

## Matthias Horx

– Die Vorhersage der Zukunft übte schon immer eine besondere Faszination auf Menschen aus. MID-LIFE interviewte Matthias Horx, einen der bekanntesten Zukunftsforscher Deutschlands. Der Trendwissenschaftler macht deutlich, dass wir immer mit einem alten Bewusstsein in die Zukunft schauen und dabei bereits vorhandene Veränderungen übersehen. Aktuell verbreitete Altersbilder wurden in der industriellen Gesellschaft geprägt, mit starren Abläufen von Jugend, Erwerbszeit, Rente. Aber das ist längst nicht mehr die soziale, biographische Wirklichkeit. Immer mehr Menschen möchten länger tätig sein, anstatt „ewige Freizeit“ zu genießen. Horx betont die Chancen, die durch das Älterwerden

entstehen: Ausweitung der Lebenschancen. Neue, differenziertere Biographien. Mehr Zeit, sein Leben zu gestalten. Viele Menschen, die in den 60ern und 70ern aufgewachsen sind – die so genannten „Baby Boomer“ –, hatten ja zu Anfang ihrer Erwachsenenzeit Träume von einem anderen Leben. Diese Träume werden oft in einer Phase zwischen 50 und 60 reaktualisiert, wiederentdeckt. Man fragt sich dann: **Was habe ich erreicht? Gibt es noch etwas anderes?** Viele, nicht alle, brechen dann noch einmal auf. Oder aus. Sie lassen sich scheiden. Kündigen ihren Job. Gehen ins Ausland. Ändern ihren Kurs in Richtung Neuland. Für Horx ist ganz klar: **Längere Biographien schaffen auch mehr Wohlstand.**

## Soziale Netzwerke auf dem Prüfstand

**MIDLIFE sprach mit Direktor des Luxemburger Zentrum für Altersfragen:  
Diplom-Psychologe Simon Groß**

### **MIDLIFE: Werden soziale Netze in 2. Lebenshälfte fragiler?**

**Simon Groß:** Familiäre, berufliche und soziale Netzwerke verändern sich ab 50 deutlich häufiger. Heute gehört es zur 2. Lebenshälfte, sich neue Kontakte aus eigener Initiative zu erschließen. Leicht gesagt, doch das fällt vielen Menschen schwer. Umso mehr, wenn man gesundheitlich beeinträchtigt ist.

### **MIDLIFE: Wem fällt Vernetzung besonders schwer?**

**Simon Groß:** Die eigentliche Gefahr ist die Isolation. In jedem Alter. Sie macht es schwierig, sich auf Menschen einzulassen. Man verliert alltägliche Gesprächsthemen. Die eigene Welt wird immer kleiner. Man grübelt über Kleinigkeiten. Mein Rat: Rückzugstendenzen bei sich direkt erkennen und entgegenwirken. Manchmal reicht

es, seinem „inneren Schweinehund“ einen Schubs zu geben. Als guter Freund darf man auch andere mitreißen oder sich mitziehen lassen. Die Qualität der Kontakte zählt.

### **MIDLIFE: Ist es schwerer geworden, Kontakte zu knüpfen?**

**Simon Groß:** Eigentlich gibt es mehr Möglichkeiten denn je. Der Einzelne muss sich aber bewegen. Wir können uns nicht darauf verlassen, dass wir von anderen Menschen mitgerissen werden. Dafür können wir uns unsere sozialen Kontakte aussuchen. Digitale Medien machen das einfacher. Aber sie führen auch zu unglückseligen Vergleichsprozessen. Oder dem Gefühl der Austauschbarkeit. Oberflächliche Kontakte sind noch lange keine Beziehungen, die tragfähig sind. Das macht es dann wieder schwerer.

## Bestsellerautorin Stefanie Stahl:



Foto: © Roswitha Kaster, Riol

Jeder kann  
sein Sonnenkind  
in sich entdecken!

# „Das Geheimnis GLÜCKLICH ZU SEIN,“

komplexe psychische Prozesse. Sie macht auf liebevolle Weise Mut, unser verletztes „inneres“ Kind anzunehmen, so dass die „sonnigen“ Anteile in uns gestärkt werden können.

**Denn ihres Erachtens kommt alles Übel dieser Welt aus diesen „Schattenkindern“:** „Wenn jeder sein eigenes ‚Schattenkind‘ kennen würde und regulieren könnte, dann hätten wir eine gute Welt. Persönliche Reflexion ist ja nicht bloß das Hobby ein paar Müsli fressender Wollsocken. Oft sind es gerade diejenigen, die sich am meisten gegen diesen „Psycho-Kram“ sträuben, die gesellschaftlich am gefährlichsten sind!“

**Kennen Sie Ihre inneren Glaubenssätze? Überzeugungen, die Sie ungefragt schon Ihr ganzes Leben lang begleiten? Seien Sie sicher:** Es ist nie zu spät, einen kritischen Blick darauf zu werfen. Im Gegenteil. Vielleicht hilft einem ein gewisses Alter sogar

dabei, manches bewusster in Frage zu stellen, um endlich mal eine neue Richtung einzuschlagen. Die Trierer Psychologin, Therapeutin und Bestsellerautorin Stefanie Stahl hat in ihrem neuesten Buch „Das Kind in dir muss Heimat finden“ ein griffiges Konzept entwi-

ckelt, nach dem wir unser Leben und zwischenmenschliche Beziehungen glücklicher gestalten können. Mit der Unterscheidung zwischen „Schattenkind“ und „Sonnenkind“ hat sie den Nagel auf den Kopf getroffen und erklärt gut nachvollziehbar auch



## SENSATION:

# STEIN DER WEISEN ENTDECKT

Fortsetzung von Seite 1

EHER DURCH ZUFALL GELANGTE DIE MID-LIFE REDAKTION AN EINE LANDKARTE, AUF DER EIN WEG ZU EINEM GEHEIMNISVOLLEN STEIN BESCHRIEBEN WURDE.

Diese Karte stammte aus dem Nachlass eines Adepten (einer, der etwas erlangt hat) aus dem 18. Jahrhundert. In einem seiner Tagebücher machte er darauf aufmerksam, dass vom Stein der Weisen kein Bild angefertigt werden darf.

Anderenfalls würde er direkt seine Wirkung verlieren. Nach langem Suchen und manchen Irrwegen landete MID-LIFE in einem Hain mitten in Europa. Und dann geschah es, eine sensationelle Entdeckung: Der Stein der Weisen.

Mehr über den Stein der Weisen erfahren Sie im neuen Magazin MID-LIFE.

Sie können es bestellen unter: [www.midlife.lu](http://www.midlife.lu).

# Mit MID-LIFE aus der Krise: EXKLUSIVES MAGAZIN

## AUS LUXEMBURG

Die Zukunft hat begonnen! – Immer mehr Baby-Boomer zeigen mit kreativen Leistungen und sinnvollen Erfindungen, dass die Uhr der zweiten Lebenshälfte bereits neu gestellt ist. Noch zögern Politik und Wirtschaft, die MID-LIFE-Chancen zu benennen und diese aktiv zu fördern. **Doch immer mehr Künstler, Forscher, Schriftsteller, Journalisten und Politiker melden sich zu Wort.**



Wenn Sie aus Luxemburg, Deutschland, Österreich oder der Schweiz bestellen, kostet Sie dieses exklusive Life-Style-Magazin: **6,- € (inkl. Versand)**

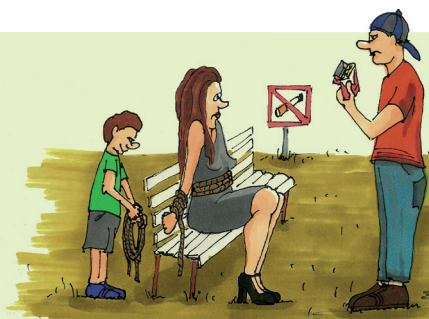
**Das Life-Style-Magazin MID-LIFE interviewt genau deswegen seit bereits drei Jahren bekannte Midlifer, die durch ihre abwechslungsreichen Biographien und spannenden Wendepunkte zu neuem Denken inspirieren.**

MID-LIFE macht Lust auf andere Lebensformen nach einer ausgedehnten Jugendphase – gefühlt bis 50. Anstatt gegen das fortschreitende Leben anzugehen, zeigt

MID-LIFE neue Chancen auf, die längere Biographien ermöglichen. Oder kürzer: Pro statt Anti-Aging. Lassen Sie sich überraschen von einem spannenden Magazin mit hochwertigen Illustrationen und Fotos, die zeigen, dass die Mitte des Lebens mehr ist als ein Wurmfortsatz der Jugend. Werden Sie Teil einer neuen Bewegung! Seit 2016 wird das Magazin MID-LIFE auch in Deutschland angeboten.

**BESTELLEN SIE SICH IHR EXEMPLAR UNTER [WWW.MIDLIFE.LU](http://WWW.MIDLIFE.LU)**

Illustration: © Markus Zender



## Eltern sind peinlich.

Das weiß jeder, der Kinder in der Pubertät hat. Egal, was man tut, der Nachwuchs verdreht die Augen. Bei mir war es der Musikgeschmack meines Vaters, der mich als Teenager verzweifeln ließ. Im Autoradio lief nur ein Sender und zwar mit ausschließlich klassischer Musik, und wehe dem, der den Sender verstellte. Als mir meine Mutter dann eines Tages mitteilte, sie fände Reggae von Bob Marley nicht schlecht, war ich allerdings empört. Wie konnte sie es wagen, in meinem Musikgeschmack zu wildern? Man konnte es mir einfach nicht recht machen. Heute, genauer

gesagt über 35 Jahre später, weigern sich meine Söhne mit mir im Auto zu fahren, wenn Patti Smith läuft. Leider habe ich die Angewohnheit meine Lieblingsmusik laut und in Dauerschleife zu hören. Außerdem singe ich gerne mit. Meine Söhne (16) verdrehen die Augen und kontern mit HipHop, den ich eigentlich auch mag, mich aber über die politisch unkorrekten Texte aufrege, denn ein bisschen Erziehungsauftrag meinerseits muss schließlich sein. Dafür zählen meine Kinder, wie viele Zigaretten ich rauche, denn, so mein einer Sohn neulich, „wir wollen ja nicht, dass du früher stirbst, nur weil du soviel rauchst.“ Ah ja, danke für den Hinweis. So streng hätten mich sogar meine Eltern nicht behandelt. Sie haben mich

## Erziehungsauftrag zwischen cool und peinlich

– im Gegensatz zu meinen Kindern – auch nicht hartnäckig gefragt, wo ich hingehe und mit wem und wann ich nach Hause komme. Diese Art Fragen hatte ich ihnen, natürlich augenverdrehend, recht schnell abgewöhnt. Nicht dass ich jeden Abend unterwegs wäre, aber auch mit fast 50 hat man ein Sozialleben. Meine Söhne finden das ok, möchten aber doch gerne, dass ich spätestens um Mitternacht zu Hause bin, nicht zu viel trinke und kaum rauche. Sie nehmen ihren Erziehungsauftrag eben sehr ernst. Aber wer erzieht hier jetzt eigentlich wen? Sind wir mittelalten Eltern peinlich, weil wir das tun, was wir immer getan haben, nur dass es jetzt den Jüngeren vorbehalten zu sein scheint?

## Hat sich die Welt verändert und wir haben es nicht gemerkt?

Gut, Extreme gibt es immer. Und dass Madonnas Sohn Rocco (16) es offenbar nicht toll findet, wenn seine Mutter (58) in Strapsen und Dessous in aufreizenden Posen über Konzertbühnen tanzt, kann man ein bisschen nachvollziehen. Gewagte Dekolletés mit denen Mutter zeigt, dass sie eben

nicht nur Mama ist, finden wohl die meisten Söhne unter 20 (und vielleicht auch über 20?) peinlich. Es ist ein schmaler Grat zwischen cool zu sein und peinlich zu wirken. Einen eigenen Stil entwickeln, ohne sich bei den Jungen anzubiedern, aber auch ohne all das aufzugeben, was einem über lange Jahre lieb und teuer war, z. B. Patti Smith. Und natürlich den Erziehungsauftrag nicht aus den Augen verlieren.

## Denn eigentlich sollen wir Erwachsene ja unsere Kinder erziehen,

spricht mit gutem Beispiel vorangehen. Dass wir das nicht immer tun, die Musik zu laut hören, die eine oder andere Zigarette zu viel rauchen, über den Tratsch mit der besten Freundin und einem Glas Wein die Zeit vergessen, all das passiert. Auch Eltern sind eben nicht unfehlbar. Die Peinlichkeit scheint jetzt allerdings weniger darin zu bestehen, dass wir „spießig“ sind, sondern im Gegenteil, dass wir uns weigern, „total erwachsen“ zu werden. Was immer das auch heißen mag. Aber zum Glück haben wir ja unsere Kinder, die uns erziehen.

## ZURÜCK ZUR EINFACHHEIT:

## IST DAS UNSERE ZUKUNFT? ?



**Eigentlich braucht man doch nicht viel Platz zum Leben!** Das dachte sich wohl der israelische Architekt Hagai Nagar und entwarf 2010 das kleinste Haus der Welt. Duschen, Kochen, Lesen, Schlafen auf vier Quadratmetern und dazu noch ein Unterstellplatz fürs Fahrrad. Solarzellen auf dem Dach des „CHU 200“ (Compact House Unit) liefern Strom und warmes Wasser.

## IMPRESSUM:

**MIDLIFE / MUTIG. AUFGESCHLOSSEN.**

Redaktion: Vibeke Walter & Simon Groß  
Mitarbeit: Daniele Michels  
Layout & Design: [www.pro-fabrik.com](http://www.pro-fabrik.com)

© Midlife Company  
c/o Simon Groß  
20, rue de Contern / L-5955 Itzig

[kontakt@midlife.lu](mailto:kontakt@midlife.lu)  
[www.midlife.lu](http://www.midlife.lu)



## Zukunftsforscher sprechen von „Enoughness“,

der Kunst aus Weniger mehr zu machen. Ob wir die Meisterschaft dieser Katze erreichen können?