

# Jahrhundertmenschen

Wer heute 100 Jahre alt ist, hat wichtige Meilensteine der Geschichte miterlebt. Doch was ist das Geheimnis eines langen Lebens? GESUND & LEBEN hat in den NÖ Pflegezentren nachgefragt.



Margarete Tröstl in ihrer Jugend. Ihren Humor hat sie bis heute nicht verloren.

**M**argarete Tröstl ist 109 Jahre alt. Sie hat das Ende der Monarchie und zwei Weltkriege miterlebt, viel Leid und Terror gesehen, mit Schilling und Euro gezahlt und ein bescheidenes, aber trotzdem wundervolles Leben geführt. Heute lebt sie im Pflege- und Betreuungszentrum Schrems und ist nach wie vor die charakterstarke und humorvolle Person, die sie schon in ihrer Jugend war. Bereits früh hat sie begonnen zu arbeiten, in der Bahnwerkstätte im damaligen Gmünd 3 hatte sie eine wichtige Position. „Ich hatte nicht viel, aber immer anständiges Gewand und genug zu essen. Mehr brauchte ich nicht, ich war zufrieden“, erzählt Tröstl.

Wie sie es geschafft hat, ein so hohes Alter zu erreichen und gesund zu bleiben? „Ich habe nie geraucht und trinke auch keinen Alkohol. Eine

Riviera habe ich nie gebraucht, ich war immer daheim und in der gesunden Natur“, erzählt die 109-Jährige. Und fügt hinzu: „Das Vertrauen in Gott hat mir immer sehr geholfen. Das Wichtigste ist, zufrieden zu sein mit dem, was man hat.“

## TORTE & MUSIK

Auch die Familie liegt der Gmünderin besonders am Herzen. Ihren eigenen Vater, der 103 Jahre alt wurde, pflegte sie in seinen letzten Lebensjahren. Nun ist es Magarete Tröstls Sohn Horst, der sie fast jeden Tag im Pflegezentrum besucht. Der Kontakt zu ihm und ihrer Nichte sowie die liebevolle Betreuung durch die Pflegerinnen halten sie fit.

Am 26. Februar 2021 feiert Margarete Tröstl ihren 110. Geburtstag. Die Mitarbeiterinnen

## INTERVIEW

### SO WERDEN SIE 100!

Viele Menschen träumen davon, 100 Jahre oder älter zu werden. Was es dafür braucht? GESUND & LEBEN hat Univ.-Prof. Mag. Dr. Franz Kolland, Leiter des Kompetenzzentrums für Gerontologie und Gesundheitsforschung an der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften in Krems, befragt.

#### Stimmt es, dass wir immer älter werden?

Die neuesten Zahlen der Statistik Austria belegen, dass unsere Lebenserwartung kontinuierlich steigt, obwohl es 2015 einen leichten Knick gab. Zwischen 1970 und 2020 ist die durchschnittliche Lebenserwartung jedenfalls um rund 13 Jahre gestiegen. Frauen in Österreich werden heute statistisch gesehen 84 Jahre und Männer 79,4 Jahre alt.

#### Warum werden wir älter als unsere Vorfahren?

Das liegt einerseits am Rückgang der Kindersterblichkeit, andererseits haben sich auch die Hygienemaßnahmen stark verbessert. Im



Univ.-Prof. Mag. Dr. Franz Kolland, Leiter des Kompetenzzentrums für Gerontologie und Gesundheitsforschung an der Karl Landsteiner Privatuniversität

Mittelalter wurden Krankheitserreger über beengte Wohnverhältnisse, verunreinigtes Trinkwasser und Ratten leicht übertragen. Waschen gehörte für die Menschen damals nicht zum Alltag. Über Kanalisation und Abfallbeseitigung verfügten nur wenige Städte. Hier hat sich enorm viel getan. Seit den 1960er-Jahren ist vor allem die Medizin ein starker Treiber der Langlebigkeit.

#### Hat sich die Gesellschaft durch diese Langlebigkeit verändert?

Dass wir immer älter werden, hat etwas Neues in der Gesellschaft hervorgebracht, und zwar die Sorgearbeit. Ohne sie würden nur die Stärksten überleben. Die Langlebigkeit hat dazu beigetragen, dass wir uns um Schwächere kümmern, humaner werden. Menschen, die sich um andere sorgen, tun nicht nur selbst etwas Gutes, sie bekommen auch viel zurück, fühlen sich wertgeschätzt und entdecken Sinn in dem, was sie tun.

#### Die meisten Menschen wünschen sich, sehr alt zu werden. Was braucht es dafür?

Allen voran sind es drei Dinge: befriedigende soziale Beziehungen, ausreichend Bewegung



Zum 110. Geburtstag im Februar wünscht sich Tröstl einen Schweinsbraten und Sachertorte.

und Mitarbeiter im Pflegezentrum Schrems möchten ihr diesen Tag so schön wie nur möglich gestalten. Was dabei auf keinen Fall fehlen darf? Ihr Lieblingsgericht Schweinsbraten mit Knödel, eine Sachertorte und Musik. Ein besonders schönes und persönliches Geschenk hat sie aber bereits voriges Jahr bekommen: In Jugendzeiten hat sie ihrer besten Freundin ein Bild mit Widmung geschenkt. Beim Nachlass dieser Freundin wurde das Foto gefunden und an Margarete Tröstl zurückgegeben – sie freute sich riesig darüber.

Neben der Gmünderin leben derzeit fünf Männer und 29 Damen im Alter von 100 bis 109 Jahren in den NÖ Pflege- und Betreuungszentren. Sie alle haben viele durchwachsene Jahre und Veränderungen erfahren und können nun zufrieden und in bester Begleitung auf ihr Leben zurückblicken. Und allesamt sind sie der Überzeugung: Ein gesunder Körper, ein fitter Geist, Zufriedenheit und ab und zu Genuss sind die besten Bausteine für ein langes und glückliches Leben.

#### PBZ Schrems

Gärtnereistraße 2

3943 Schrems

Tel.: 02853/77 225

[www.pbz-schrems.at](http://www.pbz-schrems.at)

MICHAELA NEUBAUER ■

und das Ausbauen und Erhalten von kognitiven Fähigkeiten. Doch noch etwas ist ausschlaggebend – und zwar Optimismus. Der deutsche Forscher Christoph Rott hat in einer Studie gezeigt, dass für die Lebensqualität und Zufriedenheit von Personen mit sehr hohem Alter psychisches Wohlbefinden wichtiger ist als die geistige Leistungsfähigkeit oder Gesundheit. Trotz vielfältiger Einschränkungen und Verluste erleben die meisten Hundertjährigen ihr Leben als lebenswert, möchten unbedingt weiterleben und sehen optimistisch in die Zukunft.

#### Ist man im Alter generell zufriedener?

Die Lebenszufriedenheit steigt statistisch gesehen ab 46 Jahren. Sorgen in Bezug auf den Nachwuchs nehmen ab, die Weichen für das eigene Leben sind gestellt. Meist befindet man sich in einer stabilen beruflichen Position und Beziehung, steht womöglich kurz davor, den Kredit für Haus oder Wohnung abbezahlt zu haben. Dann geht es bergauf.

#### Warum sind soziale Beziehungen essentiell?

Sie wirken psychisch mobilisierend, sind sinnstiftend, führen zu Stimulation und auch

„TROTZ  
EINSCHRÄNKUNGEN UND  
VERLUSTEN  
ERLEBEN DIE  
MEISTEN  
HUNDERT-  
JÄHRIGEN IHR  
LEBEN ALS  
LEBENSWERT.“

zu mehr Selbstfürsorge. Natürlich können auch alleinlebende Menschen glücklich sein und lange leben. Doch ab etwa 50 Jahren sollte man sich darum kümmern, dass das soziale Umfeld zumindest mit drei Menschen bestückt ist, zu denen man Vertrauen hat und von denen man in kritischen Situationen unterstützt wird.

#### Können ältere Menschen mit den Corona-Einschränkungen besser umgehen als junge?

Bei der Bewältigung der Krise kommt es vor allem auf den Persönlichkeitstyp an: „Macher“, die gerne die Kontrolle haben, tun sich jetzt besonders schwer, während jene, die sich eher gefügig auf Änderungen der Lebensumstände einstellen, besser damit umgehen. Und: Bei über 80-Jährigen bekommt die Lebensgestaltung einen anderen Drall. Da muss es in den meisten Fällen nicht mehr unbedingt eine Reise nach Mallorca sein, der eigene Garten tut es auch. Gärtnern ist überhaupt eine enorme Kraftquelle im Alter: Der Naturzugang, das Eingebundensein in die Jahreszeiten und die handwerkliche Tätigkeit geben viel Sinn und Sicherheit – auch während Covid-19.