

Die Kunst des Alterns

Peter Wieland und Medizinprofessor bei Talkrunde

ORANIENBURG ■ „Die Kunst des Alterns“ war am Mittwochabend das Thema des „Talks im Club“, der bereits zum siebenten Mal im „domino“-Seniorenheim an der Villacher Straße stattfand. Peter Wieland, prominenter Talk-Gast und mit seinen 75 Jahren immer noch ein beliebter Entertainer, verriet den 80 Gästen sein persönliches Re-

zept gegen das Altern: Humor und künstlerische Aktivität. „Ich bin dem Unruhestand treu geblieben“, sagte Wieland. So hat er zuletzt als Herzog Carl von Mecklenburg-Strelitz in der Weltpremiere „Königin Luise – eine Königin tanzt“ in Neustrelitz auf der Bühne gestanden. Dass er trotz seines Alters das Singen nicht verlernt hat, stellte der

studierte Opernbariton mit einigen Hits zum Abschluss der Talkrunde unter Beweis.

Der zweite Gast des Abends, der Anti-Aging-Professor Lotmar Moritz, empfahl den Gästen die Vermeidung tierischer Fette in der Nahrung, wenig Zucker, kontinuierliche Bewegung statt Leistungssport und ein leichtes Krafttraining, um jung zu bleiben. **MAZ**

Talkrunde mit dem „Grauen Wolf“

Gespräch zum Thema: „Von der Kunst beim Älterwerden jung zu bleiben“

Von Volkmar Ernst

ORANIENBURG • Die knapp 75 Lenze sind Peter Wieland nicht anzusehen. Als Entertainer und Bariton steht er auch heute noch auf den Brettern, die für einen Künstler die Welt bedeuten. Mittwoch war er zu Gast beim Talk im Club in der Oranienburger „domino-world“.

An Jahren durchaus betagt waren sowohl die Gäste der Gesprächsrunde als auch die Besucher der Veranstaltung, noch jung an Jahren dagegen das Gesprächsthema „Anti-Aging, von der Kunst beim Älterwerden jung zu bleiben“. Erst seit wenigen Jahren wird das Anti-Aging – etwas gegen das Altern tun – intensiv auch in der Wissenschaft untersucht und diskutiert. Dass der Alterungsprozess mit dem Tag der Geburt einsetzt, ist eher als Volksweisheit anzusehen, dass das Leben auf Erden nicht ewig dauert, sondern zeitlich begrenzt ist. Doch viele Jahre dauert es nicht, bis die Entwicklung des Körpers abgeschlossen ist und der Alterungsprozess tatsächlich einsetzt – etwa ab dem 20. Lebensjahr, wie Professor Dr. Lothar Moltz als zweiter Gesprächsgast meinte.

Die Aufgabe des Anti-Agings liege nun darin, die Menschen möglichst früh zu mobilisieren, etwas gegen das Altern zu tun. Natürlich könne der Alterungsprozess nicht



Dr. Petra Thees im Gespräch mit Entertainer Peter Wieland (links) und Anti-Aging-Fachmann Professor Dr. Lothar Moltz zum Thema Älterwerden. Foto: Ernst

aufgehalten, jedoch beeinflusst werden. Eine gesunde Ernährung, sportliche Aktivitäten und das Vermeiden von Genussmitteln im Übermaß können die Fitness fördern und das Altern hinauszögern. Denn jeder Muskel, der nicht regelmäßig trainiert und beansprucht wird, verliert seine Elastizität. Ebenso ist das mit den Nervenzellen. „Es ist mittlerweile wissenschaftlich

belegt, dass ihr IQ während des Urlaubs, sofern sie drei Wochen nur irgendwo faul in der Sonne liegen, um einige Prozentpunkte sinkt“, untermauerte Moltz seine These, wobei er sofort anfügte, dass das Absinken des IQ bereits nach wenigen Tagen im Beruf wieder das alte Level erreicht habe. Deshalb sei es bereits sehr früh wichtig, dem Altern vorzubeugen. Doch auch das

Betreuungskonzept, nach dem „domino“ arbeite, sei ein sehr guter und effizienter Ansatz, weil es hier nicht nur um die Pflege und Versorgung der älteren Menschen gehe, sondern darum, sie selbst zu animieren, auch im Alter sowohl körperlich, seelisch als auch gesellschaftlich aktiv zu bleiben. Eine bessere Versorgung, dem Alter vorzubeugen, gebe es nicht“, so das Fazit des Me-

diziners.

Ausführungen, denen Peter Wieland nur zustimmen konnte, wobei ihm als Ergänzung wichtig war, darauf zu verweisen, dass eine optimistische Grundeinstellung zum Leben dazugehöre. Nach dieser habe er Zeit seines Lebens gelebt, und sie habe ihm immer geholfen, nicht den Mut zu verlieren, sondern das Leben aktiv anzupacken. Das sei in seiner frühesten Jugend nach dem Krieg so gewesen, als die Familie ohne den Vater zurechtkommen musste. Hinzugekommen sei die Flucht aus Stettin und der schwere Neubeginn im zerstörten Deutschland.

„Ich bin zuerst Zimmermann geworden, weil ich dachte, dass man da mit Holz arbeitet, und den Abfall könnte man bestimmt gut als Brennmaterial gebrauchen. Denn das war damals knapp“, erzählte er einige Anekdoten aus seinem Leben. Zur Musik sei er auf dem Umweg über den Kirchenchor gekommen. Freunde hätten ihm danach geraten, sich in Weimar als Musikstudent zu bewerben. „Da hatte ich die Ablehnung schneller in der Hand als die Post eigentlich nach Weimar gegangen ist.“ Der zweite Versuch war eine Bewerbung in Berlin: „Ich kam zum Vorsingen, und der Professor hat mir dann gesagt, wenn sich heute kein Besserer mehr findet, dann können sie gleich blei-

ben. Ich bin dann geblieben.“ Seine ersten Erfolge feierte der Opernbariton 1954 im Neustrelitzer Theater in „Zar und Zimmermann“ und „Rigoletto“. Ein Engagement löste das andere ab bis Wieland vom Berliner Metropol-Operetten-theater ein Angebot für das „Weiße Rössl“ erhielt. „Doch die wollten mich nicht als Kellner, sondern als den alten Kaiser Franz. Da habe ich plötzlich gemerkt, dass meine Zeit als jugendlicher Held vorbei ist und ich in die väterliche Rolle aufgerückt bin. Das war schon hart, aber man verkraftet es, man muss sich bloß damit abfinden und sich darauf einstellen, dann geht es schon.“

Ein ebenso einschneidendes Ereignis für Wieland war die Wende. „In der DDR hatten wir nie Probleme mit den Engagements. Plötzlich war das anders. Doch was soll's, habe ich mir gedacht und bin wieder auf Tour gegangen. Viel Arbeit und wenig Geld, aber es war die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, und dann war ich wieder im Geschäft und bin es auch heute noch“ – was er dann auch mit einer kleinen Kostprobe unter Beweis stellen musste. Denn auf „ihren Peter“ hatten sich insbesondere einige weibliche Gäste bereits seit Beginn der Veranstaltung gefreut und wurden mit einem bunten Melodienstrauss auch dafür belohnt.