



**Senioren-Radlergruppe
Kanton Schwyz**



Kleines Velo-Brevier

zusammengestellt von Hans-Peter Gschwend (Ausgabe 2007)



ohne Worte!

Das Bild stammt von der Sonneninsel, Bolivien, 4'125 m.ü.M.

(Obiges Bild und Dokumente stammen von Sepp Sigrist, Wilen)

Checkliste vor dem Velofahren

Ein Viertel aller Velounfälle sind Selbstunfälle und ereignen sich vor allem bei Abbiege- und Querungsmanövern

- Habe ich die Bremsen und die Schaltung des Velos überprüft?
- Habe ich folgende Utensilien dabei

genügend Getränke

Zwischenverpflegung (Riegel)

Portemonnaie

Sonnenbrille

Mütze

Regenschutz (Windjacke)

- Nothilfepaket evtl. CPR-Ausrüstung

Wunschliste Eurer Leiter

- Die Gruppe bleibt immer zusammen - Bei einer Panne oder einer Schwäche eines Fahrers bitte sofort den Vorderleuten melden. Damit diese die Gruppe anhalten können
- Bitte teilt Eurem Leiter mit, falls Ihr Euch früher von einer Rundfahrt abmelden möchtet
- Es ist freiwillig, den Veloplusch bei einem gemütlichen Hock miteinander zu beenden!

Wir wünschen allen eine wunderschöne Velosaison 2008, viel Spass, gute Kameradschaft und NÜT GROBS!

Die 10 goldigen Regeln für das Velofahren in Gruppen

1. Fahrt in Einer-Kolonnen in genügendem Abstand (auch auf Nebenstrassen)
 - Bremsbereitschaft halten
 - Keine Kurven schneiden
 - Genügend Abstand zum Strassenrand (mind. 1 Schachtbreite)
 - In der Mitte durch den Kreisel fahren und beim Verlassen des Kreisels Zeichen geben
 - Nicht auf Strassenmarkierungen fahren (Rutschgefahr)
 - Auf Abfahrten unbedingt aus den Klick-Pedalen steigen!
2. Auf Hauptstrassen kleine Gruppen bilden (max. 6 Personen pro Gruppe). Dies ermöglicht Lastwagen kurze Überholmanöver.
 - Nie in Parklücken ausweichen und rechts vorfahren
 - Blick zurück beim Linksabbiegen
3. Die Gruppe bleibt zusammen, auch bei einer Schwäche oder Panne eines Mitglieds
4. **Velohelm, gültige Velovignette und Veloglocke sind ein Muss!**
5. Der Helm ist mit angezogenen Riemen, satt anliegend, zwei Finger über den Augenbrauen zu tragen
6. Nach einem Sturz ist der Helm zu ersetzen (Evtl. defekte Innenschale)
7. Die Velokleidung sollte möglichst grelle Farben haben
8. Die Pneu (Profil, Pneu druck), die Bremsen und die Schaltung regelmässig prüfen oder prüfen lassen
9. Flickzeug, Ersatzschlauch und Nothilfepaket gehören zur Ausrüstung
10. Jedes Mitglied in der Gruppe kennt folgende zwei Telefonnummern:

Notfalldienst = 144

Anti-Aging

Altertum oder Jugendstil?

Alt zu werden, ohne alt zu sein – unmöglich? Nicht ganz. Wer sich mehrmals pro Woche aufs Rad setzt, hat nicht nur das Gefühl, sich etwas Gutes zu tun: Der Körper bleibt tatsächlich jung.

Regelmässiger Sport halte den Alterungsprozess nicht nur auf, sondern kann ihn sogar umdrehen. Am effektivsten ist eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining. Radfahren ist eine Kombination aus beidem, quasi ein Allrounder-Anti-Aging-Mittel. Ein gut trainierter 70-Jähriger kann einen untrainierten 30-Jährigen locker abhängen.

Jungbrunnen Rennrad

Radfahren erhält die Muskeln: Mit zunehmendem Alter wandelt sich das Verhältnis Fett zu Muskeln. Der Anteil der Muskelmasse verringert sich bei Untrainierten um bis zu 40 Prozent, der Fettanteil steigt um bis zu 15 Prozent. Grund für Muskelschwund und Fettzunahme: Die Geschlechtshormone Testosteron und Östrogen, die diese Prozesse beeinflussen, gehen mit zunehmendem Alter zurück. „Die vermehrte Fetteinlagerung kann man auch mit Sport nicht völlig verhindern“, erklärt Roger Eisen, „aber man kann sie vermindern.“ So stieg der bei einer Studie der gemessene Körperfettanteil ausdauertrainierter Senioren nun um fünf Prozent.

Radfahren kräftigt die Knochen: Ab dem Alter 35 Jahren baut der Körper kontinuierlich Knochenmasse ab. Die Fresszellen (Osteoklasten) in den Knochen gewinnen die Oberhand, der Darm absorbiert das für den Knochenaufbau essenzielle Kalzium schlechter. Pro Jahr verringert sich die Knochenmasse bei Untrainierten um bis 1.5 Prozent. Aber auch im Alter reagieren die Knochen auf Reize wie Belastung und Druck: Feine Bälkchen in der Knochensubstanz richten sich nach der Hauptbeanspruchung aus und stabilisieren so den Knochen. Die einwirkende Muskelkraft bewirkt, dass sich Kalzium besser in den Knochen einlagert und sich der Abbau der Knochenmasse verzögert. Rennradfahren beansprucht und stärkt das Skelett, belastet es aber nicht so stark wie beispielsweise Laufen.

Radfahren stärkt das Immunsystem: Bei aerobem Training hilft Sauerstoff, Fettsäure- und Glukosemoleküle zur Energiegewinnung in energielose Endprodukte Kohlendioxid und Wasser zu zerlegen. Manchmal, besonders mit zunehmendem Alter, arbeiten die Mitochondrien – die Kraftwerke der Zelle, in denen die chemischen Reaktionen zur Energiebereitstellung ablaufen – fehlerhaft. Statt Wasser und Kohlendioxid entstehen aggressive Teilchen, die freien Radikale. Sie greifen das Gewebe an, schwächen das Immunsystem und beschleunigen den Alterungsprozess. „Mit lockerem Grundlagenausdauertraining kann man ihnen aber entgegenwirken“, sagt Robert Eigler, ehemaliger Mannschaftsarzt. Durch regelmässiges Radfahren bei 70 bis 80 Prozent der ma-

ximalen Herzfrequenz entstehen durch die Belastung viele kleine Reizungen in Muskeln und Darm. Der Körper will sie so schnell wie möglich ausheilen und schickt ein ganzes Heer von Reparaturzellen (Antioxidantien) los – viel mehr als zur Reparatur der winzigen Entzündungen nötig sind. Die überzähligen Antioxidantien kümmern sich um Bakterien, Giftstoffe – und freie Radikale.

Radfahren bringt das Gehirn auf Trab: Gemässiger Sport macht gelassen. Der Körper baut Stresshormone ab und schüttet stimmungsaufhellende Neurotransmitter aus. Noradrenalin kontrolliert Erregungszustände, Serotonin hebt die Stimmung. Aber nicht nur das: Schon bei einer Radausfahrt mit 40-prozentiger Belastung fliessen 25 bis 40 Prozent mehr Blut ins Gehirn. „Die Grosshirnrinde wird besser durchblutet“, erklärt Wolf-Dieter Heist vom Max-Planck-Institut in Köln. Folge: Selbst im fortgeschrittenen Alter können wir uns besser konzentrieren und uns Dinge leichter merken.

Radfahren puscht den Hormonspiegel: Je weniger wir von den Geschlechtshormonen Testosteron und Östrogen im Körper haben sowie vom Stresshormon Cortisol, dessen Gegenpol DHEA, von Melatonin und dem Wachstumshormon HGH, desto geringer wird unsere Leistungsfähigkeit. Kurze Intervalle bei der Ausfahrt, wie Bergintervalle oder Sprints, regen die Produktion von Testosteron an, das für Muskelaufbau und Leistungsfähigkeit verantwortlich ist. „Trainierte Männer haben einen erhöhten Testosteron-Spiegel, weil der Körper mehr von diesem Hormon produziert, um Muskeln aufzubauen“, bestätigt Roger Eisen. Ausserdem schläft man nach sportlicher Betätigung besser. Im Schlaf produziert der Körper Wachstumshormon. Und das verbrennt Fett, baut Muskeln auf und hält obendrein die Haut geschmeidig.

Junges Gemüse

- Im Alter werden die Zellen schlechter mit Sauerstoff versorgt; der Kalorien-Grundsatz sinkt. Der Nährstoffbedarf muss mit weniger Nahrung gedeckt werden. Also: Lebensmittel mit hohem Vitamin- und Mineralstoffanteil (Obst, Gemüse, Vollkornprodukte) wählen
- um den Stoffwechsel anzukurbeln, achten Sie auf eine Ernährung, die reich an Zink, Magnesium, Selen und Chrom ist (Hirse, Käse, Fisch)
- Betacarotin, Vitamin C und E (in Möhren, Zitrusfrüchten, Nüssen) fangen freie Radikale im Körper, reduzieren oxidativen Stress und wirken so als Altersbremse
- Trinken nicht vergessen. Mit zunehmendem Alter nimmt zwar das Durstgefühl ab. Wenn Sie aber zu wenig trinken, erhöht sich die Gefahr von Kaliumverlust.

Quelle: Das Rennrad-Magazin „TOUR“

Trinken, trinken und nochmals trinken ...!!!

Eigentlich weiss es jeder – regelmässig eine paar Schlucke aus der Trinkflasche gehören zum Radfahren wie die Sonne zum Sommer. **Bei Temperaturen über 25 Grad wird Flüssigkeit noch wichtiger. Der Tagesbedarf kann von zwei Litern ohne Sport auf bis rund 10 Liter steigen.** Um herauszufinden, wie viel Schweiß man individuell verliert: vor und nach einstündigem Training (ohne Trinken) auf die Waage steigen. Der Gewichtsverlust entspricht etwa dem Verbrauch pro Stunde.

Schon wenn dem Körper drei Prozent seines Gewichts an Wasser fehlen, arbeitet die Muskulatur schlechter. Der Kopf kann schmerzen, man fühlt sich zunehmend benommen, schwindelig, schwach oder müde, oder kämpft mit Magen- und Darmbeschwerden.

So ist's richtig: Vor längeren Training oder Wettkämpfen einen halben bis dreiviertel Liter, danach etwa jede Viertelstunde die Menge eines Trinkglases (0,2 Liter). Immer schon zur Flasche greifen, bevor der Durst kommt. Trinkt man mehr als vier Liter pro Tag oder ist länger als vier Stunden unterwegs, braucht der Körper auch mehr Kochsalz. Richtwert: ein halber Teelöffel pro Liter. Auch beim Essen darf es bei grossen Schweißverlusten dann etwas mehr Salz sein, zum Beispiel in Form von salziger Suppe.

Die wertvolle Banane

Ich kann es nicht lassen, über die Vorteile dieser Zwischenverpflegung kurz einige Informationen zu vermitteln.

Die Banane gilt als „**meine**“ Sportler-Nahrung, da sie sehr reich an Kohlenhydraten, Kalium, Magnesium und B-Vitaminen ist.

Mit der Banane nimmt man wichtige Eiweisse, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe zu sich. Bananen schützen durch ihren hohen Kaliumgehalt (400 mg pro Banane) vor Herzinfarkt und Schlaganfall und helfen bei der Entschlackung des Körpers. Sie enthalten von allen Obstsorten die meisten Kohlenhydrate.

Vitamine / Mineralstoffe	Der tägliche Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen	In Normalkost enthalten
Kalium	3,0 – 6,0 gr.	3 gr.
Magnesium	0,5 - 0,8 gr.	0,4 gr.
B1	7 – 9 gr.	3 gr.
B2	7 – 9 gr.	5 gr.
B6	7 – 9 gr.	8 gr.
B 12	5 – 7 gr.	6 gr.

Bei extremen Schweiß-Absonderungen kann der Bedarf höher sein als angegeben.

Was ist Windschatten-Fahren?

Wie viel leichter fährt man im Windschatten?

Antwort:

Sehr viel leichter.. Das gilt bereits für Hobbyradler. Wenn man z.B. bei Tempo 30 am Hinterrad eines Vordermanns klebt, reicht eine um ein Drittel geringere Leistung, um die Geschwindigkeit zu halten.

Beim hohen Tempo der Profifahrer bringt der Windschatten noch viel mehr, da der Luftwiderstand mit dem Quadrat der Geschwindigkeit wächst.

Angenommen, das geschlossene Hauptfeld, das Peloton, ist bei Windstille auf der Ebene mit 50 km/h unterwegs. An einem Ort inmitten des Peloton werde die Luft mit 20 km/h mitgerissen. Dann spürt ein Fahrer dort einen Fahrtwind von 30 km/h. Eine grobe Überschlagsrechnung ergibt: Der Fahrer an der Spitze spürt eine Luftwiderstand von 40 Newton (N) und muss mit 560 Watt in die Pedale treten, um die 50 km/h zu halten. Im Peloton spürt ein Fahrer dagegen nur einen Luftwiderstand von 14 N, also rund ein Drittel. Ihm genügt eine Leistung von etwa 120 Watt, um mitzuhalten.

In der Realität sind diese Bedingungen allenfalls kurzfristig gegeben. Ein zu grosser Abstand zum Vordermann, Gegen- oder Seitenwind, Gefälle oder Steigung geben wieder andere Zahlen.

Die Aussentemperatur im Verhältnis zum Windeinfluss

Aussentemperatur	10 km	20 km	30 km	40 km
14o Celsius	12°	8°	6°	5°
10°	8°	3°	1°	-1°
0	-4°	-10°	-14°	-16°
-10°	-15°	-23°	-28°	-31°

Wie steht es mit der Fettverbrennung?

Folgendes habe ich in einer Zeitschrift zum Thema Fettverbrennung gelesen: „Wer Fett verbrennen will, muss schneller laufen – und nicht, wie oftmals angegeben, langsam. Denn der Abbau unerwünschter Fettdepots erfolgt auch ohne deren direkte Verbrennung...“ Der Stoffwechsel, so weiter, erreicht bei einer Belastung von 75 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz die höchste Fettverbrennung. Was ist von dieser Aussage richtig?

Richtig ist, dass die verbrauchte Fettmenge mit zunehmender Belastung bis zu einer gewissen Grenze absolut gesehen zunimmt, obwohl ihr prozentualer Anteil sinkt. Die meist empfohlene „Fettverbrennung“, die in der Intensität dem Grundlagenausdauerbereich entspricht, ist dennoch sehr wichtig für Radfahrer. Da hier der prozentuale Fettanteil an der Energiebereitstellung hoch ist – jedoch nur, wenn das Training auf dem Rad länger als zwei Stunden dauert-, wird der Fettstoffwechsel zunächst trainiert. Dadurch erhöht sich der Anteil der Fettverbrennung in allen Trainingsbereichen – und zwar umso mehr, je öfter und länger man im Grundlagenbereich trainiert hat. Anders gesagt,: Mit steigender Ausdauer-Leistungsfähigkeit kann man immer höhere Intensitäten über den Fettstoffwechsel abdecken. Da der energetische

Gesamtaufwand in diesen Bereichen deutlich höher ist, steigt dann auch die verbrauchte absolute Fettmenge. Was Sie gelesen haben, trifft nur auf Sportler zu, deren Körper bereits durch Grundlagentraining auf Fettverbrennung eingestellt ist. Schlecht Trainierte halten das (zu) intensive Training dagegen nur so lange durch, wie ihre Kohlehydrate-speicher ausreichen und erzielen so keinen grossen Effekt. Zudem gilt die Aussage nur bis zu Intensitäten, die nicht über der anaeroben Schwelle (ANS) liegen, da hier nahezu ausschliesslich Kohlenhydrate Energie liefern. Fazit: Trainieren Sie zunächst den Fettstoffwechsel durch mässige Langzeitbelastung; dann ist zur Gewichtsreduktion auch intensiveres Training möglich, aber nicht über den anaeroben Schwelle.

Was weiss ich über die Trainingsplanung?

1. Der Kompensationsbereich
Etwa 60 % Prozent des Maximalpulses (HF max.)
Sehr niedrige Belastung
Unterstützt aktiv die Regenerationsprozesse. Besonders wichtig nach intensiver Belastung wie Trainingslager, Intervalltraining.
2. Der Grundlagenbereich GA1
Puls von 60 bis 75 % des HF max.
Niedrige bis mittlere Belastung
Der grösste Teil (rund 70 Prozent) des Trainings findet in diesem Bereich statt. Trittfrequenz: 90 bis 110 Umdrehungen/Min.
3. Der Grundlagenbereich GA2
Puls von 75 % bis 80 % des HF max.
Mittlere Belastung
Ökonomisiert die Grundlagenausdauer und baut sie weiter aus.
4. Der Entwicklungsbereich
Puls 80 % bis 90 % des HF max.
Training in der Nähe der aerob-anaeroben Schwelle (ANS), die dadurch nach oben verschoben werden soll.

Die verschiedenen Velofahrer oder Gummeler-Typen

- **Wunder-Gummeler (*Gumulus miraculus*):** Er fährt noch nicht lange Velo, hat Beine wie Amstrong und fliegt auf unverschämte Art die Berge hinauf. Er gehört zu den giftigen Spezies.
- **Rauch-Gummeler (*Gumulus caminus*):** Er ist, wie der Name sagt, Kettenraucher und büsst trotzdem nicht dafür. Er steckt sich bei der Pause eine an, er hat kaum trainiert und bricht trotzdem nicht ein. Etwas Unfaireres gibt es nicht.
- **Sado-Gummeler (*Gumulus sadisticus*):** Er fährt locker neben dir, der du keuchst, her, spricht dauernd und betont, dass er es gerne auch mal sehr locker nehme.
- **Stampf-Gummeler (*Gumulus generosus*):** Er kämpft stets am Limit, lässt vom ersten Meter an keinen Tritt aus – bis ihn der Krampf befällt.
- **Jammer-Gummeler (*Gumulus lamenticus*):** Er hat schon am ersten Stutz keine Luft und schwere Beine, und spätestens nach dem zweiten wissen es alle.
- **Schwärm-Gummeler (*Gumulus romanticus*):** Er bejubelt die Schönheiten der Natur, spricht von Meditation auf dem Velo und rekonosziert die Strecke, um sicher zu sein, dass er sich nicht blamieren muss.
- **Ex-Renn-Gummeler (*Gumulus anticus*):** Er zeichnet sich dadurch aus, dass er es überhaupt nicht vergiftet mag. Er schwärmt von der Neuen Gemütlichkeit, doch wenn ihn der Hafer sticht, zeigt er den andern, worum es beim Velofahren wirklich geht.
- **Tuschuldigungs-Gummeler (*Gumulus excusalis*):** Er sagt im letzten Augenblick mit fadenscheinigen Ausreden (Bronchitis, Gesässverletzung, etc.) ab.

Möglich, dass wir uns in keiner dieser Abarten erkennen. Denn es gibt auch noch Abarten dieser Abarten oder auch Kreuzungen.



Generation Gold

Studie Nr. 18 – Gottlieb Duttweiler Institut

Inhalt

1. Management Summary 4
2. **Das nächste grosse Ding 7**
3. **Bestimmung des Alters 11**
 - 3.1 Was uns alt macht 12
 - 3.2 Die Generation als Marke 15
 - 3.3 Die Neuerfindung des Alters 17
 - 3.4 Alt werden als Option 21
4. **Neue Märkte 23**
 - 4.1 Altersboom 24
 - 4.2 Senioren – die ungeliebte Zielgruppe 26
 - 4.3 Die Stereotypen des Seniorenmarketings 27
 - 4.4 Trendwende 29
5. **Neue Bedürfnisse und neue Wünsche 31**
- Ergebnisse der qualitativen Tiefeninterviews 31**
 - 5.1 Selbstbild und Themenhorizont 32
 - 5.2 Entwicklungen und Altersmodelle 39
 - 5.3 Wertewandel und Konsumverhalten 48
6. **Konklusionen 55**
7. **Anhang 63**
 - 7.1 Methode 64
 - 7.2 Stichprobe 66
 - 7.3 Kano Analyse 67
- 7.4 **Weiterführende Literatur 73**

Alt werden ist im Trend. Die neuen Alten sind das nächste grosse Ding, das unsere Gesellschaft und unsere Märkte radikal verändern wird. Die geburtenstärksten Jahrgänge des letzten Jahrhunderts, die zwischen 1946 und 1964 geborenen Babyboomer, werden langsam alt. Die über 50-Jährigen bilden bald in allen westlichen Staaten die Mehrheit.

Die Baby Boomer sind in den letzten Jahrzehnten auf den Wellen der Mode und des Erfolgs immer ganz oben geschwommen. In ihrer Jugend haben sie Autonomie im Denken, in der Kleidung, im Musikhören und in der Sexualität erkämpft. Nun erheben sie den Anspruch, anders, besser und schöner alt zu werden als ihre Eltern. Im Unterschied zu früheren Generationen sind sie bis über achtzig relativ gesund, haben Zeit, Geld und Energie um alte und neue Träume zu verwirklichen.

Wir leben länger und konsumieren länger, doch wir wissen noch nicht wie. Die vorliegende Studie zeigt – auf der Basis einer qualitativen Erhebung bei 40- bis 80-Jährigen –, wie sich Werte, Einstellungen und Konsumverhalten in einer älter werdenden Gesellschaft verändern.

Die Befragten beschreiben ihr Leben bis über das fünfzigste Lebensjahr hinaus als positive Entwicklung mit einer relativ kontinuierlichen Annäherung an ihr Lebensideal. Nach dem sechzigsten Lebensjahr erwarten sie kaum noch grosse Veränderungen. Ab 50 nehmen jugendliche Unbekümmertheit, Impulsivität und beruflicher Ehrgeiz ab, dafür entspannt sich der Alltag, man wird ruhiger, ausgeglichener, achtet mehr auf Lebensqualität und Gesundheit. Doch die abgeklärte Reife steht nicht allein, das Wertespektrum der über 50-Jährigen umfasst auch Aktivität, Unternehmungslust, Neugier, Nonkonformität und genussvollen Konsum. Wer sein Lebensideal erreicht hat, will diesen Zustand möglichst lange halten und erwartet für die Zukunft kaum noch Veränderungen.

Im Unterschied gegenüber früher nehmen sich immer mehr Menschen die Freiheit, sich mehrmals im Leben neu zu erfinden und sich anders zu verhalten, als dies von ihrer Altersklasse erwartet wird. Das klassische Lebensmodell in dem alles seine Zeit hat, ist zwar immer noch tief in unserer Kultur und unseren Köpfen verankert; trotzdem nehmen atypische Verhaltensweisen und kreative, neue Lebensentwürfe im Alter zu. Heute kann jeder selbst entscheiden, wie, wann und nach welcher Façon er alt werden will.

Die Analyse der Zufriedenheit der Befragten mit den verschiedenen Phasen ihres Lebens zeigt zwei Grundmuster: Die Mehrheit der Befragten erlebt das Alter als sinnereifüllten Lebensabschnitt. Eine Minderheit (vorwiegend unverheiratete Männer) erlebt das Alter als Verlust jugendlicher Potenzen. Zwischen diesen Extremen ist ein Mischtyp angesiedelt.

Wer erfolgreich alt werden will, muss gesund sein und finanziell unabhängig. Diese Bedingungen sind heute für die Mehrheit der Senioren in der Schweiz und in Europa erfüllt. Da das Glück im Alter mehr von inneren, immateriellen Werten als von materiellem Reichtum abhängt, können sich auch die tieferen Kaufkraftklassen leisten, das Alter nach ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten. Erfolgreich altern ist heute – jenseits des Existenzminimums – primär eine Frage der richtigen Haltung und nicht nur des Preises.

Mit der Masse der Konsumenten verschiebt sich der Mittelpunkt des Marketings auf die über 50-Jährigen. Diese profitieren von einem reichhaltigeren Angebot, das auf ihre speziellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Umgekehrt setzt uns die Rolle des vitalen und erfolgreichen Alten – welche die Werbung aufbaut – unter Druck, diesem Ideal zu entsprechen. Gebrechliche Alte mit ungesunden Verhaltensweisen können weniger Mitleid erwarten und werden – wie heute schon die Raucher – mehr und mehr ausgegrenzt.

Erfolgreich alt werden ist nicht nur eine Option, erfolgreich alt werden wird auch Pflicht. In Zukunft wird vermehrt erwartet, dass alle Menschen im Alter vital und leistungsfähig bleiben. Der Behinderten-Bonus entfällt und die Alten dürften weniger geschont werden.

Alt werden ist normal und macht glücklich. Die Mehrheit der neuen Alten ist zufrieden und satt. Sie leiden keinen Mangel, erleben das Älterwerden überwiegend als positive Erfahrung und glauben, dass sie besser und schöner alt werden als die Generation ihrer Eltern.

Nach vierzig wird alles besser. Die Mehrheit der Befragten ist überzeugt, dass die zweite Hälfte des Lebens die bessere ist. Für sie ist Erfahrung mehr wert als die Spontanität und Dynamik der Jugend. Seniorenferien, -küchen und -autos interessieren sie nicht, denn sie wollen und leisten sich Ferien, Autos und Möbel nach Mass. «Custom made» heisst das Zauberwort für altersgerechtes Design und stilvolles Älterwerden.

Die Generation Gold setzt Trends. Das beste Alter liegt zwischen 50 und 60 Jahren laut den Ergebnissen der Interviews. Dies ist ein klares Indiz dafür, dass wir uns spätestens nach 40 nicht mehr an den Idealen der Jugend, sondern an den Idealen der späteren Lebensphasen orientieren. Marketing und Werbung sind gefordert, mit ihren Kunden zu wachsen. Statt «forever young» muss die Botschaft «Nike forever» oder «...x... forever» heissen.

Die Generation Gold gibt mehr Geld für Services als für Produkte aus. Erfolgreich Älterwerden ist eine Heillehre, die auf höheren Werten basiert, mit denen Produkte und Dienstleistungen aufgeladen werden. Der Markt für erfolgreiches Älterwerden wird von Ratgebern, Age-Designern, Age-Management, Concierge- und Health-Services beherrscht werden und nicht von Treppenliftherstellern. Ausgehend von den neuen Bedürfnissen und Wünschen, die eine alternde Gesellschaft hat, zeichnen sich drei grosse Senioren-Märkte ab.

Markt für Unabhängigkeit und Kompensation: Autonomie, ein selbstständiges Leben zu führen und nicht von anderen abhängig zu sein, ist für junge und für alte Alte von höchster Bedeutung. Um ihre Funktionstüchtigkeit aufrechtzuerhalten, brauchen ältere Menschen zunehmend mehr materielle, medizinische, soziale, technische, hauswirtschaftliche und psychologische Unterstützung.

Markt für Transformation: Bisher noch kaum erkannt ist der Markt für Sinn und Transformation. Mit zunehmendem Alter interessieren sich die Menschen verstärkt für geistige Themen, für Lebensphilosophien und Produkte mit spirituellem Mehrwert. Dieses Bedürfnis nach Sinn wird von den Konsumenten in der Regel als konsumfremd empfunden.

Markt für ewige Jugend: Der Markt für ewige Jugend lebt nicht nur von den eiteln und narzisstischen sondern auch von den bequemen Alten. Natürlich schön zu bleiben und erfolgreich alt zu werden ist anstrengend und erfordert viel Disziplin. Nicht jede/r schafft dies aus eigener Anstrengung. Viele greifen

gerne auf neue Mittel und Therapien zurück, die mit möglichst wenig Aufwand jung erhalten. So wird der Markt für Anti-Aging gleichzeitig auch zum Markt für Easy-Aging werden.