

THEMA:

Stand: in Arbeit

Hinweise für den Schnitt	Moderationstext	Quellen – WAS soll eingeblendet werden?	redaktionsinterne Quellen: WO kommen die Infos her?
	Hey Leute, ich will mit euch heute über das Älter werden sprechen. Vor allem über die Angst davor. Denn ich kann euch gerade heraus sagen: Ich bin da definitiv nicht frei von. Und so richtig bewusst ist mir das nochmal geworden, als ich diesen Hate-Kommentar unter nem Video von mir auf unserem Kanal gesehen hab.		
	<i>Ziemlich mutig von dir als Frau jenseits der 40 ein Jugendprogramm zu moderieren. Hut ab!</i> *bei "Hut ab" Geste vom Hut absetzen machen*	Hate Kommentar Hut-Gif https://giphy.com/stickers/hat-luffy-lilbeam-ffvJ4xfAniFoqHUQoO (Hut meiner Hand beim Absetzen folgen lassen)	
	Ich weiß noch, wie ich den Kommentar an ne Freundin von mir weitergeleitet hatte und sie dann meinte "Hä, du siehst doch nicht		

	<p>aus wie jenseits der 40." Und ich so: Eh ja, das will ich auch schwer hoffen. Aber danach hab ich mich mal gefragt, was daran eigentlich so schlecht wäre. Ich weiß, dass ich offensichtlich nicht wie jenseits der 40 aussehe und dass es immer wieder Trolls gibt, die gern solche Kommentare schreiben - sollen se machen - aber warum habe ich das überhaupt als etwas Negatives aufgefasst? Klar, ich will mit Mitte 20 nicht aussehen wie 40, aber was wär denn generell so schlimm daran, jenseits der 40 zu sein oder so auszusehen?</p> <p>Ich hab richtig gemerkt, mir war nicht wohl dabei, mir vorzustellen, wie es wohl so sein wird, wenn ich dieses Alter erreiche – ich bin 24 Jahre alt und hab tatsächlich jetzt schon ne gewisse Angst davor, älter zu</p>	
--	--	--

	<p>werden. Und ihr wisst, auf unserem Kanal lassen wir solche Gefühle nicht lange auf uns sitzen, sondern gehen dem auf dem Grund. Deswegen werden wir uns heute anschauen, woher die Angst vorm Älter werden eigentlich kommt, ab wann man wirklich "alt" ist und was wir gegen diese Altersangst tun können.</p>		
Brust Raus Trenner	Dafür habe ich mit der Altersforscherin Professor Dr. Anna Kornadt von der Uni Luxemburg gesprochen.		
4:28 – 4:33	Ab wann, würdest du sagen, ist man eigentlich wirklich alt?		
4:33 – 4:54	<i>Haha, Killer-Frage! Da kann man kein Alter festlegen. Und es ist auch ganz interessant, wenn man Leute aus unterschiedlichen Altersgruppen fragt, dann kriegt man ganz unterschiedliche Antworten. Wenn</i>		

	<p>wir jüngere Leute fragt, dann sagen die mit 50 ist man alt oder mit 40. Wenn wir ältere Leute fragen, sagen die mit 80 ist man alt.</p>		
	<p>Dazu gibt's jetzt erstmal generell ein paar Facts, wie alt wir eigentlich so werden können.</p> <p>Die durchschnittliche Lebenserwartung liegt in Deutschland laut dem statistischen Bundesamt bei Mädchen, die zwischen 2018 und 2020 geboren wurden, bei 83,4 Jahren und bei Jungen bei 78,6 Jahren.</p> <p>Überall sieht man Berichte, dass wir immer älter werden.</p> <p>Und einige optimistische Forscherinnen und Forscher sind sogar überzeugt, dass schon heute Menschen leben, die im Prinzip 150 Jahre alt werden können.</p> <p>Dank medizinischer Fortschritte und anderer Faktoren wie besserer Hygiene oder steigendem</p>	<p>Statistisches Bundesamt</p> <p>Who.int Dw.com De.statista.com</p> <p>berlin-institut.org2</p>	<p>https://de.statista.com/statistik/daten/studie/273406/umfrage/entwicklung-der-lebenserwartung-bei-geburt--in-deutschland-nach-geschlecht/</p> <p>https://www.bib.bund.de/DE/Fakten/Fakt/S31-Lebenserwartung-Geburt-Geschlecht-ab-1871.html;jsessionid=C28CE9C25AB49E9661692731ABB10430.1_cid389?nn=9992060</p> <p>https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Sterbefaelle-Lebenserwartung/_inhalt.html</p> <p>https://www.berlin-institut.org/studienanalysen/detail/hohes-alter-aber-nicht-fuer-alle</p> <p>https://www.welt.de/print-</p>

	<p>Wohlstand ist die Lebenserwartung global gestiegen. Die war früher zum Beispiel viel niedriger als heute. Allerdings können bestimmte Krankheitswellen oder so wie aktuell eine Pandemie für eine erhöhte Sterberate sorgen, die dann wiederum einen negativen Einfluss auf die Lebenserwartung haben kann. Zu bestimmten Zeiten stagniert sie also oder sinkt sogar.</p> <p>Laut dem Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung beeinflusst vor allem der Sozialstatus und der Bildungsgrad die Gesundheit und damit die durchschnittliche Lebenszeit. Also nicht jeder hat das Privileg, ein hohes Alter zu erreichen und lange fit und gesund zu bleiben. In Industrieländern und Ländern mit hohem Einkommen ist die Lebenserwartung zum Beispiel höher als in Ländern mit niedrigem Einkommen.</p>	<p>Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung</p> <p>Statistisches Bundesamt2</p> <p>t-online.de</p> <p>berlin-institut.org</p> <p>bib.bund.de</p>	<p>wams/article616096/Problemlos-150-Jahre-alt-werden.html</p> <p>https://www.t-online.de/gesundheit/gesund-leben/id_84295638/einbruch-der-lebenserwartung-werden-wir-doch-nicht-immer-aelter-.html</p> <p>https://www.hannoversche.de/wissen/swert/steigende-lebenserwartung-was-sind-gruende-und-folgen</p> <p>https://de.statista.com/statistik/daten/studie/199585/umfrage/lebenserwartung-industrielaendern-und-entwicklungslaendern/</p> <p>https://www.bib.bund.de/DE/Fakten/Fakt/W18-Lebenserwartung-Laendergruppen-Entwicklungsstand-ab-1950.html</p> <p>https://www.berlin-institut.org/fileadmin/Redaktion/Publikationen/PDF/BI_HohesAlterAberNichtFuerAlle_2017.pdf</p>
--	---	---	---

Kommentiert [LA1]: @Barthold, Antje Ich überleg grad, ob man den Teil nicht einfach komplett kicken könnte. Was meinst du?

Kommentiert [BA2R1]: ja, können wir rauslassen

	Lange Rede, kurzer Sinn: Statistisch gesehen haben viele von uns noch einige Jahre vor sich. Aber irgendwie freut sich da nicht jeder so drauf.		
Wovor haben wir Angst?			
Timecode 00:26 – 01:25 (gekürzt)	<p>O-Ton Kornadt:</p> <p><i>Die Angst vom Älter werden kommt aus verschiedenen Quellen. Zum einen ist das Älter werden gerade für jüngere Leute etwas, was man noch nicht erlebt hat. Wir sehen viele Bilder von älteren Menschen, die körperlich gebrechlich sind, vielleicht kognitive Einschränkungen haben, Menschen mit Demenz. Das Sind alles so Vorstellungen, die über das Altern rumgeistern. Und das kann natürlich dazu führen, wenn man nur negative Beispiele kennt, dass das einem Angst macht. Oft ist es auch so, dass man annimmt, dass</i></p>		

Kommentiert [LA3]: @Barthold, Antje ist die Aussage so okay von ihr? Streng genommen wird man ja auch als junger Mensch älter, also wenn ihre Aussage wortwörtlich nimmt, stimmt es ja im Prinzip nicht. Aber sie meint ja das aktive Erleben vom Älter werden, das man als junger Mensch so nicht direkt wahrnimmt. Findest du das verständlich, wenn wir das so drin lassen?

Kommentiert [BA4R3]: Ich würde sogar erst danach insgesamt in den Teil einsteigen.

Kommentiert [LA5R3]: Find ich auch besser!

	<i>Dinge, die man als junger Mensch besonders wertschätzt - körperliche Attraktivität, körperliche Fitness – dass man Angst hat, dass genau diese Dinge mit dem Alter schlechter werden.</i>		
	<p>Laut einer Studie macht sich jeder zweite Deutsche Sorgen wegen dem Älter werden. Und auch hier spielt der Sozialstatus wieder ne Rolle. Bei der Umfrage haben die Leute mit niedrigem Bildungsstand und geringerem Einkommen beispielsweise mehr Sorgen wegen dem Älter werden als Leute mit hohem Bildungsniveau und gutem Einkommen.</p> <p>Neben den Dingen, die Prof. Dr. Anna Kornadt schon erwähnt hat, spielen hier auch finanzielle Ängste mit rein, der Tod nahestehender Menschen oder</p>	ipsos.com ipsos.com2 ipsos.com3	https://www.ipsos.com/de-de/studie-zur-zukunft-des-alterns-jeder-zweite-deutsche-sorgt-sich-vor-dem-alterwerden https://www.fitforfun.de/news/studie-jeder-zweite-hat-angst-vorm-aelterwerden-343662.html

	<p>Angst vor Gedächtnisverlust. Das sind alle Dinge, die fühl ich schonmal sehr. Was bei mir persönlich noch dazu kommt, ist generell diese Angst vorm Unbekannten. Weil es sich einerseits so weit weg und fremd anfühlt und ich nicht weiß, was da genau auf mich zukommt und andererseits ist es doch so "bedrohlich" nah. Und bei mir geht das auch ganz schön mit Leistungsdruck einher.</p>		
Druck von außen	<p>Kennt ihr das, wenn ihr was Neues von einer erfolgreichen und berühmten Person seht und die dann googelt, um herauszufinden wie alt die ist und dann ist die einfach 6 Jahre jünger als ihr? Wenn ihr das auch macht, schreibt's bitte in die Kommentare, dann weiß ich schonmal, dass ich nicht allein damit bin. 😊</p>		

	<p>Der erste Gedanke bei mir ist dann immer "verdammmt, ich muss schneller werden, mehr machen", um mithalten zu können, denn nach 30 ist ja alles vorbei. Da fühl ich übrigens aber auch sehr dieses Meme hier.</p> <p>Und so 30 unter 30 Listen und immer dieses Hervorheben, wie jung jemand ist, aber was er schon so früh krass alles geschafft hat, ist natürlich mega beeindruckend, aber ja, es kann einen auch echt unter Druck setzen.</p>	<p>Instagram / @memesdiesdas</p> <p>Forbes.at</p>	
<p>Timecode:</p> <p>3:41 - 4:04</p>	<p>Insgesamt gibt es gesellschaftliche Vorstellungen davon, wann man was erreicht haben sollte. Natürlich kann einem das so vorkommen, als müsste man mit 30 alles erreicht haben, obwohl das natürlich auf keinen Fall so ist. Das Leben geht ja weiter, auch nach 30. Wir können auch nach 30 Dinge erreichen, uns verändern,</p>		

	<i>unsere Persönlichkeit verändern. Also das ist eine etwas veraltete Vorstellung davon.</i>		
	Und ihr wisst ja, ich bin ja insgeheim ein kleiner Motivationscoach, deswegen muss ich euch dazu noch diese kleine inspirierende Rede zeigen.		
	<i>If you didnt make it in your 20's</i>	https://www.youtube.com/watch?v=2wGwoih330w&ab_channel=TenthousandMotivation (komplettes Video)	
	Ich hoffe, ihr fühlt euch dadurch jetzt extrem motiviert. Dieser Druck kann aber auch krass sein, wenn's ums das Aussehen geht. Wenn ich solche Fotos von Stars sehe, wo die mit 50 immer noch aussehen, wie die mit 20 ausgesehen haben und gefühlt kein Stück gealtert sind, frag ich mich direkt, wie ich das wohl schaffen kann, in dem Alter auch noch so auszusehen, denn da muss ich ganz ehrlich sein: Auch ich wünsch mir,	Instagram / @makeupgurusmafia Instagram / @cosmetics_mento Instagram / @makeupblast8 (1, 2 & 3) Instagram / @amazingfashionista	https://www.statista.com/statistics/509679/value-of-the-global-anti-aging-market/ https://www.imarcgroup.com/anti-aging-market https://www.prnewswire.com/news-releases/global-anti-aging-products-market-to-reach-47-8-billion-by-2027--301287461.html

Kommentiert [BA6]: Ist die Frage: Willst du das denn? Wenn ja - warum? Weil das dann das "normal" ist und man "auffällt", wenn man alt aussieht?

Kommentiert [LA7R6]: Hab das mal etwas ergänzt. Warum ich das will, weiß ich ehrlich gesagt selber nicht :D Wahrscheinlich weil ich auch nicht frei bin von den ganzen Einflüssen von außen

	<p>möglichst lange noch jung und fit auszusehen. Dass auch andere diesen Druck spüren, sieht man vielleicht daran, dass der Anti Aging Markt laut verschiedener Quellen immer größer und größer wird.</p> <p>Dass Stars auch im späteren Alter noch so jung aussehen, hat Dr. Kornadt mal von zwei Perspektiven beleuchtet:</p>	Prnewswire.com	
6:26 – 6:58 + 7:07 - 7:17	<p><i>Einerseits ist es ja auch was Tolles zu sehen, dass man im Alter nicht unbedingt seine Attraktivität verliert. Das ist ja was, was viele fürchten: Oh Gott, wenn ich mal älter werde, dann werd ich furchtbar ausssehen und dann werde ich hässlich sein und dann findet mich keiner mehr attraktiv. Das muss nicht sein, das kann man ja sehen da dran. Gleichzeitig ist es aber auch so bei den Personen, die haben ja viel Zeit und Geld, die sie in ihr gutes Aussehen investieren</i></p>	Statista.com2	

	<p><i>Können. Da wird ins Fitnessstudio gegangen, da hilft der plastische Chirurg und der Make-Up-Artist. Das ist natürlich auch nicht immer realistisch.</i></p> <p><i>[Deswegen ist es auch immer gut, wenn man mal sieht, selbst wunderschöne Filmstars werden älter und das ist auch überhaupt nicht schlimm, weil man kann immer noch toll aussehen. Auch wenn man nicht aussieht wie mit Mitte 20, sondern aussieht wie Mitte 50.]</i></p>		
	<p>Den Blick darauf fand ich schonmal mega wichtig und irgendwie auch etwas "erleichternd" muss ich sagen. Aber nicht nur uns kann das unter Druck setzen, sondern auch die Menschen, die selber in der Öffentlichkeit stehen. Solche Headlines machen es zB nicht gerade besser. Und dann gibt es ja auch noch solche Sprüche...</p>	<p>Gofeminin.de tz.de</p>	<p>https://www.gofeminin.de/buzz/album_1358287/promis-die-aelter-aussehen-0.html#p1</p> <p>https://www.tz.de/stars/stars-fotos-wahres-alter-jugend-alterung-beauty-op-schminke-britney-spears-kylie-jenner-adele-lady-gaga-zr-90087460.html</p>
			mademyday.com

Kommentiert [BA8]: Kürzungsvorschlag

Kommentiert [LA9R8]: Fand die Stelle aber so gut, weil sie endlich mit der Vorurteil aufräumt, dass man nur gut aussieht, wenn man jung aussieht... :(

Kommentiert [BA10R8]: Aber ich finde es irgendwie an der Stelle auch etwas komisch, weil sie vorher ja gerade sagt, dass man sich mit den Filmstars da gar nicht vergleichen sollte, weil da halt so anderes dahintersteckt (Am Ende ist oft ihr Aussehen halt auch einfach ihr Kapital, um weiter gebucht zu werden - ist ja logisch) Aber deswegen versteh ich auch die Herleitung nicht ganz, wie sie jetzt darauf kommt, dass man dann auch an Filmstars sieht, dass man auch (unter realistischen Bedingungen) genauso gut aussehen kann. Und diese dann auch aussehen wie 50 und nicht wie 20. Weißt du, was ich meine? Oder versteh ich da was falsch?

	<i>Männer altern wie Wein, Frauen altern wie Milch</i>		
	Jo... Leute ungelogen, es gibt sogar Mützen, Beutel und Mousepads mit diesem Spruch. Wer kauft sowas?		
	Dass das Alter werden bei Frauen oft noch anders dargestellt oder gesehen wird, als bei Männern, dafür gibt's genug Beispiele. Eine Studie der Universität Michigan hat zB ergeben, dass beim Online-Dating die Attraktivität von Frauen im Alter von 18 Jahren für Männer am höchsten ist und ab da stetig abnimmt. Die Attraktivität von Männern hingegen nimmt in den Augen von Frauen erst jenseits der 50 ab. Der Guardian hat die Studienergebnisse als deprimierend bezeichnet und angemerkt, dass es sich bei 18-Jährigen immer noch um Teenager handelt und dass die Teilnehmer der Studie nicht	<p>Derstandard.de Markieren: <i>“Mit 18 Jahren hätten Frauen den Höhepunkt ihrer Attraktivität in den Augen des anderen Geschlechts erreicht, erschließen die WissenschaftlerInnen. Danach nehme diese immer mehr ab. Dasselbe gelte auch für Männer, allerdings erst jenseits der 50.”</i></p> <p>Science.org</p> <p>Theguardian.com Markieren <i>depressing new study</i></p>	https://www.science.org/doi/pdf/10.1126/sciadv.aap9815 https://www.theguardian.com/world/2018/aug/18/mens-fixation-on-young-women-is-another-sign-of-masculinity-in-crisis https://www.derstandard.de/story/200086276462/onlinedating-die-suche-nach-schoenen-frauen-und-gebildeten-maennern

	<p>Frauen, sondern Mädchen attraktiv finden.</p>	<p>Theguardian.com</p> <p>2</p> <p>Markieren: <i>Men attracted to emotionally unstable women, preferably no older than 18, studies show</i></p> <p>Und</p> <p><i>Can I just remind you that 18-year-olds are teenagers, and so this study is basically saying that straight men don't find women attractive; they like girls.</i></p>	
	<p>Der Kontrast wird find ich auch bei solchen Headlines besonders deutlich, dass das Alter bei Männern attraktiv gilt und bei Frauen eher nicht so.</p> <p>Allein als Keanu Reeves mit seiner Freundin Alexandra Grant öffentlich aufgetreten ist, gab es extrem viel Aufruhr darum, dass ihre Haare grau sind und sie sich für einen natürlichen und "Hollywood-untypischen" Look entschieden hat.</p>	<p>Headlines Männer:</p> <p>grazia-magazin.de</p> <p>Weekend.at</p> <p>Tz.de2</p> <p>Schwarzkopf.de</p> <p>Headlines Frauen:</p> <p>De.nachrichten.yahoo.com</p> <p>Bunte.de2</p> <p>loomee-tv.de</p> <p>Keanu Reeves mit Freundin:</p>	<p>https://www.schwarzkopf.de/article-overview/haarstyling/so-sieht-graues-haar-bei-maennern-besonders-sexy-aus.html</p> <p>https://www.weekend.at/deluxe/beauty/maenner-trend-graue-haare-machen-wirklich-sexy/38.246.585/slideshow</p> <p>https://www.tz.de/stars/warum-george-clooney-immer-noch-sexy-zr-1232257.html</p>

	<p>Dafür wurde sie von einigen Leuten sogar als Oma bezeichnet.</p> <p>Und was ich da einfach so krass finde, ist, dass wenn Frauen dann den Weg der Beauty-OP gehen, um eben jünger auszusehen, rasten auch alle aus. Da frag ich mich dann auch, ja wat wollt ihr denn jetzt. Wenn sie älter wird, findet ihr das doof und wenn sie das dann kaschieren will, seid ihr schockiert oder wat.</p>	<p>IMAGO UPI Photo</p> <p>Oma-Headlines:</p> <p>Aol.de</p> <p>Bunte.de</p> <p>Focus.de</p> <p>Intouch.wunderwelt.de</p> <p>ok-magazin.de</p> <p>tvmovie.de</p>	<p>https://www.grazia-magazin.de/lifestyle/promi-maenner-diese-schauspieler-werden-mit-zunehmendem-alter-immer-attraktiver-37470.html</p> <p>https://www.bunte.de/gesundheit-wellness/demi-moore-die-beine-verraten-ihr-wahres-alter-125449.html</p> <p>https://de.nachrichten.yahoo.com/blog/s/star-news/mit-gerade-mal-47-sarah-jessica-parker-sieht-115507303.html</p> <p>https://www.loome-television.de/2014/10/britney-spears-bekaempft-die-falten/</p> <p>https://www.focus.de/kultur/vermischt-es/kommentar-keanu-reeves-freundin-als-oma-verspottet-ihr-hater-solltet-die-klappe-halten_id_11319027.html</p>
--	---	---	--

			<p>https://www.bunte.de/stars/star-life/stars-privat/keanu-reeves-seine-freundin-wurde-als-oma-beschimpft-jetzt-wehrt-sie-sich.html</p> <p>https://www.ok-magazin.de/people/news/keanu-reeves-freundin-alexandra-grant-darum-faerbe-ich-meine-grauen-haare-nicht-62930</p> <p>https://www.tvmovie.de/news/demi-moore-schockt-mit-botox-gesicht-88958</p> <p>https://www.ok-magazin.de/people/news/megan-fox-katzenfrau-schock-61874.html</p> <p>https://intouch.wunderweib.de/sarah-connor-beauty-schock-was-ist-mit-ihrem-gesicht-passiert-89575.html</p>
	Aber zum Glück gibt es auch positive Gegenbeispiele, wo Andie MacDowell und	Andie MacDowell picture alliance / dpa / AFP Valery Hache	https://www.vogue.de/beauty/artikel/graue-haare-roter-teppich-cannes-andie-macdowell

	<p>Hellen Mirren graue Haare auf dem roten Teppich zum Trend gekürt haben oder auch, wo das Alter von Frauen positiv hervorgehoben wird. Dr. Kornadt sieht das zum Beispiel als sehr gutes Zeichen:</p>	<p>Hellen Mirren picture alliance / dpa / Le Caer / Invision / AP Anderson / Ap</p> <p>Headlines graue Haare: Vogue.de</p> <p>Tagesanzeiger.ch diepresse.com</p> <p>Headline positiv: suedkurier.de</p>	<p>https://www.diepresse.com/6008400/graue-haare-als-trend-auf-dem-roten-teppich</p> <p>https://www.tagesanzeiger.ch/graue-haare-erobern-den-roten-teppich-140479052650</p> <p>https://www.suedkurier.de/ueberregional/panorama/Diezehn-schoensten-Frauen-ueber-50:art409965,9749677</p>
<i>Timecode:</i> 10:35 – 10:52	<p><i>Meine Hoffnung ist tatsächlich, dass es durch solche Beispiele – man geht jetzt auch mal mit grauen Haaren auf den roten Teppich oder auch Frauen, die in mächtigen Positionen sind und dadurch auch diese Statusattraktivität gewinnen – könnt ich mir schon vorstellen, dass da auch etwas passiert, was das angeht.</i></p>		
	<p>Das hoffe ich auch und ich hoffe, dass wir mit diesem Video einen kleinen Beitrag dazu leisten können.</p>		<p>Kommentiert [BA11]: Kürzungsvorschlag: Diesen OT mit An und Abmod des Tons.</p> <p>Kommentiert [BA12]: da fehlt irgendwie noch ein Wort :D</p> <p>Kommentiert [LA13R12]: upsi, habs ergänzt :D</p>

	So, jetzt ist aber vor allem die Frage: Was können wir noch tun, um uns selbst die Angst vorm Älter werden zu nehmen?		
Was können wir tun? 12:43 – 12:58 + 13:18 – 13:36	<i>Grundsätzlich sollte man sich mal mit älteren Menschen unterhalten, und zwar mit möglichst vielen unterschiedlichen älteren Menschen. Dass man versucht, offen ranzugehen und zu gucken: Was machen diese Leute eigentlich? Wer sind die Leute eigentlich? Wie haben sie sich verändert über ihr Leben? Wo sind sie gleich geblieben? Und dann ist es natürlich auch: Wie lebe ich? Traue ich mir noch Dinge zu? Mache ich Dinge noch, auch wenn ich denke, vielleicht bin ich da jetzt zu alt für? Es einfach ausprobieren, aktiv bleiben. Einfach man selber zu bleiben und sich nicht irgendwelche Dinge zu versagen, nur weil</i>		

	<i>man älter ist oder älter wird.</i>		
	<p>Und bei noch nem wichtigen Tipp, den ich vom Alterforscher Prof. Dr. Hans-Werner Wahl gelesen hab, werden jetzt wahrscheinlich einige denken "Wow, danke, no shit sherlock", aber ja auch den muss man im Kopf haben: Nämlich, wie kann ich mit meinem jetzigen Handeln vermeiden, dass manche meiner Ängste eintreten? Oder zumindest das Risiko davon verringern. Ich weiß, es ist das, was uns alle Ärztinnen und Ärzte immer sagen, aber: Auswirkungen von so Risikofaktoren wie ungesunder Ernährung, Rauchen, Alkohol und Bewegungsmangel können sich im Alter bemerkbar machen und die Wahrscheinlichkeit für das Eintreten so typischer Altersängste erhöhen.</p> <p>Und auch die Einstellung spielt laut Dr. Kornadt beim</p>	<p>https://www.rnd.de/gesundheit/angst-vor-dem-alter-muss-nicht-sein-RA3RQ72TKFCB3BLKR2PBLIERIM.html</p> <p>Rnd.de</p>	

	<p>Vorausdenken ne wichtige Rolle: Menschen, die auch fürs Alter noch Pläne und Ziele haben und sich viele Dinge vorstellen können, verwirklichen diese auch eher als Menschen, die denken, dass man im Alter sowieso zu nichts mehr fähig ist und alles nur noch schlechter wird.</p> <p>Rnd.de2</p> <p>Man kann sich also ruhig auch fragen, was man später im Alter se vom Leben will, planen, offen sein, seiner Fantasie freien Lauf lassen. Ich muss da an se total zufriedene Omis und Opis denken, die einfach ihr Leben feiern und se typisch jung geblieben sind. Se will ich auch werden, wenn ich älter bin.</p> <p>Es ist klar, dass man nie zu 100 Prozent wissen kann, was passieren wird und wie sich die Dinge entwickeln. Aber das bringt ja die Zukunft generell mit sich - unabhängig vom älter werden. Und natürlich werden</p>	
--	---	--

Kommentiert [BA14]: Kürzungsvorschlag

	<p>wir irgendwann anders Aussehen und auch körperlich mit Herausforderungen zu tun haben, die wir heute vielleicht noch gar nicht kennen. Aber ne Alternative zum Älter werden haben wir nicht. Also find ich es geiler, da, wo wir können, Einfluss zu nehmen wie zB mit gesunder Ernährung und Bewegung und sonst positiv darauf zu blicken, dass wir überhaupt die Möglichkeit haben, so viel Lebenserfahrung zu sammeln. Ist doch geil oder nicht? Schreibt mir bitte in die Kommentare, was ihr sonst noch so am älter werden schön findet!</p>		
Endcard	<p>Hier kommt ihr zum Video, wo Walerija mit KleinaberHannah über die Dinge spricht, die sie gern mit 18 schon gewusst hätten.</p> <p>Und hier spreche ich über den That Girl – Trend und warum wir nicht That Girl sein müssen.</p>		
	Dat wars wieder von mir, Leute.		

Kommentiert [BA15]: meinst du damit Ernährung, Bewegung ect. oder Beauty-OPs? :D

Kommentiert [LA16R15]: Ich meinte Ernährung und Bewegung :D Aber stimmt, man könnte das da ja auch noch drunter verstehen, wobei ich dazu jetzt nicht explizit raten würde :D Dazu haben wir ja schon Walerjas Beauty-OP-Video

	Geilomat, dass ihr da ward. Denkt wieder schön ans Abonnieren und Glocke anmachen, wenn ihr mehr solcher Videos sehen wollt. Bis zum nächsten Mal! Guten Abend und gute Nacht xoxo		

- Einblendungen soweit möglich selbst screenshots & in einen eigenen Ordner zusammen mit Skript laden
- Quellenangaben schon alle im Skript angeben, damit es für den Schnitt leichter & schneller geht
- Giphy is your bff! Gerne schon während des Skriptens schöne, ästhetische und zur Situation passende Gifs raussuchen / verlinken