

BILD der FRAU-Reporterin tritt gegen den „Super-Ager“ an – wer gewinnt?

Mein Wettstreit mit Willy

Willy Bartz aus Magdeburg ist 91 und beneidenswert fit – das belegt eine Studie. Ich bin 54 – und da plötzlich nicht mehr ganz so sicher ...

VON JANA HENSCH

Mittwochmorgen, zehn Uhr. Ich klinge. Willy hatte am Telefon gesagt, er laufe die drei Kilometer vom Bahnhof stets zu Fuß, ich habe mir ein Taxi genommen.

Als ich ankomme, ist Willy schon bei der Morgengymnastik: Stretching, Armrudern, Beinschwünge,

seitliches Laufen mit Widerstandsband, einbeiniges Balancieren. Sieben Tage die Woche macht er das, seit Jahrzehnten. Kein Wunder, dass man ihn 20 Jahre jünger schätzt.

Der 91-Jährige nimmt an einer Studie des Uniklinikums Magdeburg teil. Dort wird erforscht, wie sich das Potenzial des Gehirns mobilisieren, steigern und erhalten lässt. Rentner Willy gilt hier als Ausnahmefall: Seine kognitive Leistungsfähigkeit entspricht der von 50- bis 65-Jährigen. Enorm! Das will ich (54) genauer wissen.

I RUNDE 1: Muskelkraft

Wir starten im Keller, seinem „Fitness-Studio“ – mit Gewichteheben. Willy trainiert mit zwei Körben, gefüllt mit Schraubgläsern voller Wasser – acht Kilo pro Seite. Aufgabe: 50-mal bis zum Bauch

anheben. Er schafft es mühelos. Ich gebe nach 20 Wiederholungen auf.

I RUNDE 2: Seilspringen

100 Sprünge! Willy kommt im Toppelschritt konstant voran. Ich hüpfte, schnaufte, brauche Pausen. Unentschieden.

„Man muss was machen, darf nicht nur auf dem Sofa sitzen“



Beinschwünge, Vorwärtsbeuge, Balancieren: Willy bei der Morgengymnastik



Gewichtheben mal anders: Reporterin Jana hebt die 8-Kilo-Körbe 20x, Willy 50x



100x Seilspringen, er trippelt, ich springe. Wir schaffen es beide



Warum ist er so fit?

Bewegung scheint ein Schlüssel zu sein – für Körper und Geist. Auf dem Sofa erzählt Willy aus seinem Leben. Jahrgang 1935, im Krieg aufgewachsen, zweimal verheiratet. Die fünf Kilometer zur Arbeit lief der Ingenieur täglich zu Fuß. Seine Laube im 700-Quadratmeter-Garten baute er allein. Er war Imker, Vorsitzender im Gartenverein, reparierte Autos selbst.

Diese Neugier aufs Leben!

Vor zwei Jahren starb seine Frau. Statt sich zurückzuziehen, blieb Willy aktiv, buchte Reisen. „Gerade war ich in Finnland mit Hundeschlittenfahrt und Rentieren.“ Im

April geht es nach Usbekistan und Kirgistan. „Ich will die Seidenstraße sehen.“

I RUNDE 3: Gehirn-Check

Jetzt wird's ernst. Ich habe Tests vom Uniklinikum Magdeburg dabei. **Test 1: Zahlen nachsprechen** (Kurzzeitgedächtnis). Fotografin Anika nennt sechs Zahlen, wir wiederholen: 3-1-8-7-9-4. Gesunde Erwachsene schaffen fünf bis neun Ziffern, Ältere ab 70 vier bis fünf. Wir schaffen alle sechs – Willy hat einen Dreher. Punkt an mich.

Test 2: Zahlen rückwärts aufsagen (Arbeitsgedächtnis). 5-9-3-8-8-2 – einmal hören, dann rückwärts. Ich schaffe drei Ziffern, Willy fünf. Punkt für ihn.

Test 3: Wörter mit D (kognitive Flexibilität). Eine Minute lang Begriffe mit dem Buchstaben D notieren. Willy schafft sieben Wörter, ich fünf. Wieder Punkt für ihn.

Test 4: Umschalten können. Abwechselnd Kleidungsstücke und Blumensorten mit gleichen Anfangsbuchstaben notieren. Gärtner Willy kommt auf elf, ich auf 13. Punkt für mich.

FAZIT: In den meisten Tests liegt Willy vorn. 91 schlägt 54. Zumindest heute.

Sein Geheimnis? „Neues lernen, knobeln, nachdenken, lesen“, sagt er. Zum Beispiel Sachbücher über die Energiewende. Willy nutzt Internet, E-Mails, WhatsApp, fährt noch Auto.

Ein weiterer Jungbrunnen: Er hat viele Kontakte.

„Ich bin selten allein, treffe mich öfter mit ehemaligen Kollegen.“ Zweimal pro Woche Sauna und Schwimmen, einmal Rückenschule, montags Gruppentanzkurs, mehrmals im Jahr Kegeln.

Auch bei der Ernährung ist er diszipliniert: „Mor-

gens Quark mit Zimt, Nüssen, Sesam, geschrotetem Leinsamen, Haferflocken, Sonnenblumenkernen und Obst.“ Mittags isst er Gemüse mit Hähnchen, abends mal ein Ei und höchstens eine Scheibe Brot. „Rotes Fleisch ist tabu. Rote Bete gut fürs Blut.“ Alkohol? „Ein Gläschen Wein – in Maßen.“

Als wir uns verabschieden, setzt sich Willy den Helm auf. Der Frühling ist da. Und Willy schon wieder auf dem Rad. Und ich überlege, ob ich zu Fuß zum Bahnhof gehe ...



Zahlen merken, Begriffe finden: Unsere Kollegin mit Willy Bartz im Test

Die 5 Top-Tipps von Willy: „Wie man im Alter fit bleibt“

1 Viel knobeln und nachdenken Sudoku ist zum Beispiel gut fürs Hirn!

2 Bewegung

Zu Fuß gehen oder Rad fahren, Gymnastik oder Seilspringen – alles, was die Muskeln und das Herz stärkt.

3 Vibrationstraining

Die Tiefenmuskulatur trainiert Willy mit dem Schüttelstab (20x vor sich,

20x über sich). Nach dem Sport hält er seine Füße 10 Minuten auf ein Massage-Rüttelgerät: „Gut für die Faszien.“

4 Sozialkontakte

Täglich andere Menschen treffen! Willy ist selten allein.

5 Gesund essen

Wenig Brot, kein rotes Fleisch, dafür Quark und viel Gemüse.

➔ Sie möchten auch an Willys Studie teilnehmen? Sie heißt „Zentralprojekt Z03 des SFB 1436“. Infos: <https://sfb1436.de/de/>