

Titelthema



Warum fühlen wir uns jünger, als wir sind?

Illustrationen: Till Laier

50 ist das neue 40, 75 das neue 60 – das klingt nach Selbstbetrug. Doch die Wissenschaft hat herausgefunden: Wer sich nicht für so alt hält, wie er ist, lebt länger und zufriedener **VON NATALY BLEUEL**

W

ir sitzen in einem Biergarten, die Sonne geht unter über der bunten Berliner Mischung, Kleine, Große, Runde, Schlaksige, Krause und Glatte, Grüne und Blaue, und meine Freundin sagt: Ist dir auch schon aufgefallen, dass sich alle jünger fühlen, als sie sind?

Ich sage: »Mhm.« Nicht sehr beredt. Denn ich kenne das natürlich. Meine Mutter, die nach der Hüft-OP nicht in die Reha-Kantine will, weil: »Da hocken nur alte Leute!« Mein Kumpel, der auffallend oft Jüngere datet und sagt, er fühle sich »nur indirekt« alt; nämlich dann, wenn er auf Gleichaltrige

treffe. Und aus Frauenmagazinen: 50 ist das neue 40! 60 das neue 50! 75 das neue 60!

Ich sage »Ja, kenn ich« und frage mich: Glauben die Leute das wirklich? Oder behaupten sie es nur? Wenn ja, warum? Und wenn sie sich wirklich jünger »fühlen«, sind sie es dann vielleicht sogar? Im Vergleich zu anderen? Zu sich selbst? Oder zu genormten Werten und Zahlen?

Doch dann sage ich, leicht trotzig, dass ich es im Grunde nicht verstehe, denn: Wie hat man sich denn mit 17, 38, 55, 71 oder 94 zu fühlen? Kann man Alter überhaupt fühlen? Freude, Wut, Trauer: ja, Müdigkeit, Kribbeln, Ab- oder Zuneigung – aber doch nicht Alter!

Sie schmunzelt, und ich denke: Vielleicht bin ich ja auch viel älter, als ich meine. Nur dass ich's nicht merke. Weil ich mir zu wenige Gedanken darüber mache?

Dann kommt eine der überraschendsten Recherchen, die ich je gemacht habe und an deren Ende ich kapiert haben werde, dass ich das Thema Alter unterschätzt habe. Weil es, darauf wird mich der Entwicklungspsychologe David Weiss von der Uni Halle bringen, neben

der Hautfarbe und dem Geschlecht zu den Big Three gehört, den drei stärksten sozialen Kategorien, nach denen wir unsere Wahrnehmungen und Wertungen organisieren. Und dabei ist die soziale Kategorie Alter die dynamischste, denn sie verändert sich andauernd.

69 Jahre, auf Tinder

Im Herbst 2018 verklagte der Motivationstrainer Emile Ratelband die niederländische Regierung darauf, sein Alter amtlich um 20 Jahre zu senken: von seinem chronologischen beziehungsweise juristischen Alter auf sein gefühltes Alter. »Wir leben in einer Zeit«, argumentierte er, »in der man seinen Namen und sein Geschlecht ändern kann. Warum kann ich nicht selbst über mein Alter entscheiden?« Mit 69 sei er »eingeschränkt«. Wäre er hingegen 49, dann bekäme er eher einen Kredit für Haus oder Auto, mehr Jobangebote und auf Tinder mehr Reaktionen. Selbst Ärzte hätten ihm den Körper eines 45-Jährigen attestiert, er sei »ein junger Gott«.

Anhand dieses Beispiels, das um die scheinbar kuriose Frage kreist, mit welchem Alter

man sich identifizieren will, lässt sich viel von dem erklären, was die Wissenschaft zum Thema »subjektive Ansichten des Alterns« bis heute an Studien zusammengetragen hat. Das Thema ist nämlich seit einiger Zeit allgegenwärtig, vor allem in den wohlhabenden westlichen Ländern.

Der Entwicklungspsychologe David Weiss hat sich darauf spezialisiert und beispielsweise in einer Metastudie 297 andere Studien untersucht. In all diesen Untersuchungen kam unter anderem heraus, dass sich Kinder und Jugendliche bis zu drei Jahre älter machen; dass man im Grunde nur mit 25 das »richtige« Alter hat; dass die fünfte Dekade diejenige ist, von der man sich am weitesten distanzieren möchte; dass sich in den USA, Westeuropa und Australien fast alle Menschen über 60 im Schnitt 11 bis 21 Jahre jünger fühlen (also paradoxerweise so alt, wie sie gerade noch auf keinen Fall sein wollten). Und das alles, obwohl bei uns viele Menschen viel länger relativ gesund alt werden als je zuvor.

Die 75-Jährigen von heute sind kognitiv und körperlich fitter als die 75-Jährigen vor

20 Jahren, sie berichten von weniger Einschränkungen und Einsamkeit und von mehr Wohlbefinden. Die Kurve der Lebenszufriedenheit, haben Neurobiologen herausgefunden, befindet sich in der Mitte des Lebens im Tal der Tränen – und fällt dann eben nicht stetig weiter ab, sondern steigt im Mittel wieder an. Umgekehrt proportional zur körperlichen Entwicklung. Viele werden also zufriedener, je älter sie werden, trotz zunehmender körperlicher Beschwerden. Aber alt sein wollen sie trotzdem nicht.

Zu den Begrifflichkeiten. Wie man am Fall Ratelband sehen kann, gibt es viele verschiedene Alter, ein chronologisches, ein biologisches, ein soziales, ein juristisches, ein emotionales. Das juristische wird durch eine Zahlenangabe bestimmt und spielt in einer Gesellschaft wie unserer, in der jeder Geburtstag zelebriert wird, vor allem dann eine Rolle, wenn man noch nicht alles dürfen soll: Sachen kaufen, Alkohol trinken, Sex haben, Auto fahren, Regierungen wählen. Oder wenn man sich, wie ich vermutlich, mit 67 in die gesetzliche Rente zu verabschieden hat.

Jünger, als du denkst

In Japan liegt die Lebenserwartung aktuell bei 85 Jahren, Tendenz steigend. Sie kann sich generell noch um bis zu 13 Jahre steigern – wenn man dem Alter positiv entgegensteht und es als Entwicklungsprozess begreift. Das fand die Professorin für Präventions- und Altersforschung Susanne Wurm von der Uni Greifswald 2022 in einer Langzeitstudie heraus, in der Menschen 23 Jahre lang regelmäßig befragt wurden. 20 Jahre zuvor hatte die Psychologin Becca Levy von der Yale University in einer ähnlich angelegten Längsschnittstudie eruiert, dass Menschen mit einer positiven Selbstwahrnehmung des Alterns gesünder bleiben – und im Schnitt sieben-einhalb Jahre länger leben als Menschen mit negativen Sichtweisen. Nun konnten Susanne Wurm und ihre Kollegin Sarah Schäfer anhand ihrer Erhebungen noch einmal gut fünf Jahre drauflegen.

58 Jahre, in Somalia

Auf Reisen durch afrikanische Länder wurde ich in den letzten Jahren zumeist sehr respektvoll empfangen. Und das nicht nur, weil ich eine Journalistin bin. Sondern wegen meines Alters, da bin ich sicher. Älteren Menschen zollt man da Respekt. In traditionelleren Gesellschaften sind Alte mit Erfahrung und Wissen ein knappes Gut: Die Lebenserwartung in Somalia liegt bei 58 Jahren.

Mediziner wie diejenigen, die Ratelband ein biologisches Alter von 45 bescheinigen, vergleichen bestimmte Biomarker. Weil man die Erfahrung gemacht hat, dass diese Biomarker Rückschlüsse darauf zulassen können, wie aktiv ein Mensch im Alltag (noch) sein kann, wie fit er in der Birne (noch) ist und wie lange er mit diesen Werten vermutlich (noch) lebt. Um das abzuschätzen, messen die Ärzte Entzündungswerte im Blut, den Zustand der Telomere an den Chromosomen, die die Zellteilung beeinflussen, den Händedruck und das Gehtempo. Je niedriger, länger, fester und schneller, desto näher am »jungen Gott«.

Ganz zuverlässig sind diese Studien aber nicht. Weiss, der Entwicklungspsychologe, hält die Ergebnisse eher für korrelativ als für kausal. Man kann nicht einfach von einem festen Händedruck auf einen guten Gesundheitszustand schließen – aber fester Händedruck und guter Gesundheitszustand treten oft gemeinsam auf.

Die Gesundheit spielt in Gesellschaften mit viel mehr Alten als Jungen natürlich eine Riesens Rolle. Wie kann man, fragen sich nicht wenige, die Menschen dazu anhalten, »erfolgreich« zu altern – sich also fit zu halten, nicht das Geld der Jungen zu verprassen und die Sozialsysteme auszusaugen.

Jedenfalls nicht, indem man überall im Text das Wörtchen »noch« einstreut. Das rutscht bei Betrachtungen über das Alter häufig auf gemeine Weise zwischen die Zeilen – wenn man Altern als Verlust begriff und vom Ende her denkt.

Die Angelegenheit mit dem Alter ist komplexer, als man annehmen könnte. Bei uns muss man jünger sein, damit man respektiert wird. Also sieht man sich auch so. Als wäre es ein Trick des Gehirns, um sich dazugehörig und anschlussfähig fühlen zu können. Deswegen untersuchen Altersforscher und -forscherinnen auch Denken, Fühlen und Handeln des Menschen.

Das gefühlte Alter macht mit dem chronologischen in einer vom Jugendwahn besessenen Kultur wie der nordamerikanischen den größten Spagat: Hier fühlen sich die Menschen im Schnitt noch mal 3,2 Jahre jünger als in Deutschland. Deshalb kommt von dort auch der Begriff, ohne den man in dieser Debatte nicht auskommt und den man kaum übersetzen kann: »Ageism«.

38 Jahre, im Jeansladen

Es war nach der Geburt meines zweiten Kindes, ich war lange nicht in dem hippen Jeansladen in Berlins Mitte gewesen, und die Verkäuferin siezte mich. In beinah bettelndem Ton rief ich: »He, du kannst mich doch duzen!« Was sah sie in mir?

54 Jahre, beim Sting-Konzert

Vergangenen Sommer, vor der Schlange zu einem Sting-Konzert. Die Karten hatte uns jemand geschenkt. Ich dachte, da kann ich mich nicht einreihen. All die alten Spießier, die sich für einen Abend fühlen wie früher, mit ihren Flaschen und ihren Jeans?

Das Soziale und das Emotionale, das Sehen und Fühlen, all das geht miteinander eine perfide Verwurschelung ein. Soziologen nennen es Internalisierung: Du machst dir, mehr oder weniger unbewusst, in deinem Denken, Fühlen und Verhalten die Ideologie der Kultur zu eigen, in der du lebst. Also auch ihre Vorurteile.

Die exekutierst du an anderen.

Aber auch an dir selbst. Im Fachjargon nennen sie das »*Stereotype Embodiment Theory*« und meinen in diesem Fall negative Altersstereotype, die zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung

werden: etwa, wenn ich mich veräppelt fühle, weil die junge Verkäuferin, während ich die Jeans anprobiere, in diesem Duzi-Ton mit mir redet. Genauso wie ich es getan habe, als ich mit Anfang 20 eine Zeit lang uralte Menschen betreuen musste. Womit ich zuvor nichts zu tun gehabt hatte. Und eigentlich auch nichts zu tun haben wollte, so fern lag mir das Alter. Weil ich dachte, es führe unweigerlich in Demenz und Abhängigkeit.

Dabei, das erfahre ich jetzt, können 82 Prozent der über 85-Jährigen noch relativ selbstständig zu Hause leben.

»Ageism kann man verstehen als einen Prozess der systematischen Stereotypisierung und Diskriminierung von Menschen aufgrund ihres Alters, so wie Rassismus und Sexismus dies für Hautfarbe und Geschlecht tun. Alte Menschen werden als senil, starr in Denken und Verhalten, altmodisch in Bezug auf Moral und Fähigkeiten abgestempelt. Ageism erlaubt es den jüngeren Generationen, die Älteren als etwas zu sehen, das sich von ihnen unterscheidet, sodass sie auf subtile Weise aufhören können, sich mit Älteren als menschlichen Wesen identifizieren zu müssen.« Ich muss gestehen, dass ich das Wort Ageism zum ersten Mal im Interview mit der Gerontologin Tetyana Shippee hörte. Und dass die Definition ihres Kollegen Robert Butler schon fast so alt ist wie ich.

Ageism sagt: »Für dein Alter siehst du (noch) ganz schön jung aus!«

Sexismus sagt: »Für eine Frau bist du ganz schön schlau!«

Rassismus sagt: »Als Schwarzer hast du doch die Musik im Blut.«

Typische Stereotype: Junge sind faul, unpünktlich, widerspenstig, unzuverlässig et cetera.

Mittelalte sind gesetzt, ehrgeizig, dominant et cetera.

Alte sind vergesslich, langsam, stur, konservativ, Dödel im Digitalen, dement und pflegebedürftig, dafür manchmal warmerherzig und weise. Wobei ein Unterschied gemacht wird zwischen der alten Frau (lieb, warm, kocht gut, Omi) und dem alten Mann (erfahren, kompetitiv und immer noch Vorstand oder Staatsoberhaupt).

Es gibt zum Komplex Vorurteile (im Denken), Ageism (im Fühlen), Diskriminierung (im Verhalten) etliche Studien, die beinahe alle belegen, welchen Selbstschutzeffekt es haben kann, sich für jünger zu halten. In einem Experiment mit dem Titel »Im Herzen noch jung« konfrontierten beispielsweise David Weiss und die Psychologin Alexandra Freund von der Uni Zürich Menschen ab 65 Jahren mit neutralen, positiven und negativen Ansichten übers Alter; anschließend zeigten sie ihnen Bilder von Menschen unterschiedlichen Alters. Und siehe da: Je negativer sie dem Alter gegenüber gestimmt waren, desto mehr richteten sie ihren Blick auf die Fotos mit jüngeren Menschen; desto mehr distanzieren sie sich verbal von Gleichaltrigen; und als umso jünger empfanden sie sich selbst.

In einer anderen Studie sollten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Alter von 50 bis 70 Tagebuch führen. Dabei erwies sich, dass die Distanzierung vom eigenen chronologischen Alter und von der eigenen Altersgruppe dem Wohlbefinden älterer Arbeitender zugutekommt, wenn sie mit negativen Ereignissen im Arbeitsalltag konfrontiert werden. Und als Matthew L. Hughes und sein Team an der University of North Carolina in dem Versuch »In fünf Minuten fünf Jahre altern« alten Menschen sagten, sie sollten – im Bewusstsein, dass Alte als vergesslich gelten – einen Gedächtnistest machen, veranlasste sie allein der Bedrohungseffekt durch das Vorurteil, ihr Alter als höher zu »empfinden«.

Umgekehrt hat der globale Stresstest durch Corona Erstaunliches gezeigt. Forscher um den Gerontologen Antonio Terracciano wollten wissen, ob sich alte Menschen durch die Covid-Bedrohung älter oder – in Ageism-Abwehr – jünger fühlen. Ergebnis: Je mehr die Personen der Aussage zustimmten, dass das »Coronavirus nur eine Bedrohung für ältere Erwachsene ist«, desto wahrscheinlicher war es, dass sie sich jünger fühlten. Und diese gefühlte Verjüngung fand innerhalb eines Monats statt. Am Beginn von Corona, dem kann ich beipflichten, fühlten sich meine Eltern viel eher »gut« als noch kurz davor, und meine Kinder waren am Ende trotz ihrer Jugend ganz schön gealtert.

Das subjektive Empfinden des eigenen Körpers, der eigenen Psyche, der eigenen Person ändert sich andauernd, monatlich, wöchentlich, täglich, stündlich, sekundlich. Morgens fühle ich mich frischer als abends, wenn ich erschöpft aufs Sofa sinke und mein Kreuz schmerzt, oder wenn ich nachts wach liege und mich dunkle Gedanken von Krankheit, Trennung, Aufgaben- und Jobverlust, Unfall und Tod plagen.

Nach dem Verlust eines Kindes fühlen sich Eltern, auch das wurde untersucht, mit einem Schlag zehn Jahre älter.

Unglück macht alt. Stress macht alt. Armut macht alt. Und wertende Verglei-

che machen alt, egal ob man ein 17-jähriger stigmatisierter Jugendlicher ist oder eine 71-jährige »Berufsjugendliche«.

55 Jahre, im Restaurant

Annie Ernaux schreibt in ihrer Erzählung *Der junge Mann* über die Beziehung zu einem 30 Jahre Jüngeren: »Mein Körper hatte kein Alter mehr. Erst der zutiefst missbilligende Blick der Gäste am Nebentisch im Restaurant rief es mir wieder in Erinnerung. (...) Aber bei der Betrachtung des älteren Paars am Nebentisch ging mir auf, dass ich mit einem Fünfundzwanzigjährigen zusammen war, um nicht ständig das gezeichnete Gesicht eines Mannes in meinem Alter vor mir zu haben, das meines

Oldtimer. Wenn ich in ein Online-Formular meinen Jahrgang eingeben soll und scrollen, scrollen und noch weiter runterscrollen muss. Wenn mich meine Jungs am Strand nicht mehr zum Mitspielen auffordern, sie sind jetzt selbstständig, und ich bin im ZEN-Alter: Zuschauen, Entspannen, Nachdenken.

Über das Vergleichen hat der Hamburger Gesundheitsökonom André Hajek eine Studie mit dem Titel *Fühlen Sie sich zu alt?* gemacht, die an das sogenannte Easterlin-Paradox anknüpft. Der Wirtschaftswissenschaftler Richard Easterlin stellte in den Siebzigern die Hypothese auf, dass ein hohes Einkommen an sich nicht zufrieden macht, sondern eher in Relation zum

machen. Da setze ich mich lieber ab und finde: Alt sind nur die anderen.

Das ist die eine Strategie, mit dem Alter umzugehen: es leugnen. Aber dann gibt es Momente im Leben, da funktioniert das auf einmal nicht mehr.

71 Jahre, in der Krise

Eine Freundin, klug, erfahren, offen und herzensorstig, die viel dafür tut, dass sie, auch per Lift und Botoxen, ein noch glänzenderes Aussehen hat, bekam Krebs. Er machte ihr furchtbar Angst. Sie weiß nicht, ob er durch die Hormone entstand, die sie nahm, um nie mehr hören zu müssen, was ihr Ex gesagt hatte, als sie in ihre fünfte Dekade kam: »Jetzt wirst du alt!«

Ihr heutiger Mann sagt: »Jetzt kannst du endlich lernen, alt zu werden. Betrachte es als Chance!« Ob das gelingen kann? Und vor allem: Wie?

Offen bleiben für Neues, für andere hilft, das hat der Entwicklungspsychologe Weiss bestätigt. Und im Kopf und im Körper in Bewegung bleiben hilft.

Eigen bleiben und widerspenstig gegenüber Konventionen kann helfen.

Anerkennen, dass man vieles nicht ändern kann. Und dass das Leben schön komplex ist.

Sich nicht andauernd vergleichen und nicht auf Likes und Oberflächliches starren, also mehr von innen raus schauen als von außen drauf: hilft sehr.

Endlich lernen, den Körper zu schätzen, wie er ist; und empathischer werden, nicht nur mit anderen, auch mit sich selbst.

Denn wir verlieren im Alter nicht nur, wir gewinnen auch: Psychologen nennen es »kristalline Intelligenz«. Sie entsteht aus einem Zuwachs an Wissen und Erfahrung. Damit können wir Alten brillieren. Als spielten wir mit jungen Menschen Scrabble: Sie probieren Buchstaben durch, doch wir schauen einmal drauf und haben schon kombiniert.

Und vor das ganze Gefühle auch mal das Denken schalten! Denn Emotionsregulation hilft, sagt die Altersforscherin Judith Glück von der Uni Klagenfurt in ihrer Theorie zur Entwicklung persönlicher Weisheit. Eine Weisheit, die man schon als Jugendlichen zu trainieren beginnen könne, mit »MORE: Mastery, Openness, Reflexivity, Emotion Regulation«, auf Deutsch selbstwirksame Meisterschaft, Offenheit, die Dinge durchschauen und mit Gefühlen angemessen umgehen. Was die Einsicht beinhaltet, dass man das Leben nicht vollkommen beherrschen kann.

Kontrollwut und Perfektionswahn machen steif. Und unglücklich. Reiner Stress, sage ich zu meiner Freundin.

Besonders als Frau.

Denn bei diesem Thema geht es natürlich auch um »Schönheit«. Und alte Frauen, das weiß jede und das bestätigt auch die Wissenschaft, werden noch mehr abgewertet als alte Männer. Daher sagt die Gerontopsychologin Anna Freixas: »Wenn wir in unserer Kultur vom Altern sprechen, sprechen wir vom Körper; wenn es aber um das Altern von Frauen geht, sprechen wir von Schönheit.«

Und das Alter gut zu finden hilft. Gründe gibt es genug. Man muss nur den Mut haben, sie aufzuzählen – und zu verkörpern, mit positiven Vorstellungen vom Altern. Du kannst den Tod damit sogar erwiesenermaßen um 13 Jahre aufschieben, sage ich, und meine Freundin sieht mich dabei trotzig an, wie eine 17-Jährige.

Über der bunten Berliner Mischung ist es Nacht, und ich erinnere mich, dass ich zu Beginn meiner Recherchen dachte: Am Ende wirst du zu dem Schluss kommen, dass du älter bist, als du dachtest. Also auch eine alte Schachtel.

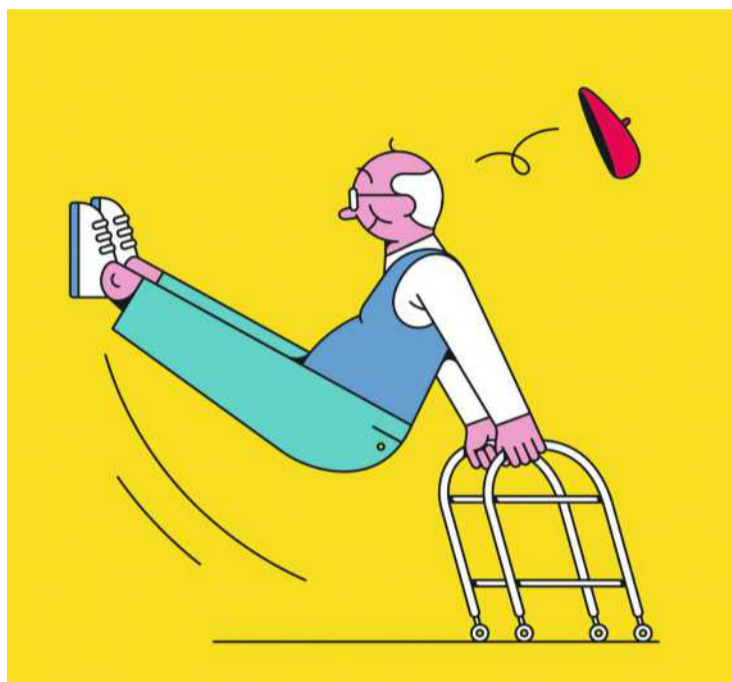
Doch dann wurde ich durch die Gespräche mit Psychologen, Soziologinnen, Gerontologinnen, Ökonomen und klugen Freundinnen darin bestärkt, weiterhin demonstrativ blind sein zu wollen für soziale Konstrukte wie Hautfarbe, Herkunft, Gender und Alter. Und weiterhin zu üben, beschränkte Klischees mit coolen Vorbildern zu kontern.

Steinalt, am Strand

Über eine Person, die ich gut finde – auch weil sie unbehandelt und dadurch solidarisch mit uns Sterblichen blieb –, Lauren Bacall hieß sie und war eine Schauspielerin aus dem letzten Jahrtausend, schrieb das Ex-Model Sandra Howard: Es sei, als sie auf das Ende ihrer neunten Dekade zugeht, noch alles da gewesen, der Knochenbau, die formidable Persönlichkeit und der intensive Blick aus ihren seelenvollen Augen, der von Liebe und Verlust erzählt.

Ob gefühlt, gedacht oder gemacht – dafür ist das Altern doch da: dass man, wissend um Höhen und Tiefen, Liebe und Verlust, aus dem Vollen lebt. Nicht alt werden ist nämlich auch nicht die Lösung.

Ich habe heimlich ein Foto gemacht, von den Ladies am Strand im Süden, wo die Alten noch sichtbar sind. Weil sie sich jeden Tag raussetzen, in Bikinis und Badehosen, tratschen, lesen, Karten spielen. Da will ich auch mal hin.



eigenen Älterwerdens. Neben A.s Gesicht war auch meins jung. Inbegriff ohne ich, dass ich mich 25-Jährigen näher fühle, als sie sich mir fühlen. Vielleicht weil man sich dem gelebten Leben immer näher fühlen kann als dem ungeliebten? Ich weiß, wie es ist, jung zu sein. Aber vom Alsein haben 25-Jährige keine Vorstellung. Und dass ich jetzt keine 25 bin, wird mir so subtil wie brutal vor Augen geführt: Wenn ich von Schauspielern (Richard Gere), Filmen (*Wie angelt man sich einen Millionär?*) oder der berühmtesten Filmmusik aller Zeiten schwärme (*Spiel mir das Lied vom Tod*) – und die Jüngeren mich ansehen wie einen

Einkommen der anderen: Wenn die anderen mehr verdienen, fühle ich mich schlecht; aber ich fühle mich nicht unbedingt besser, wenn ich mehr verdiene als mein Umfeld. Ich mache meine Selbstzufriedenheit also von asymmetrischen, wertenden Vergleichen mit den vermeintlich Besseren abhängig. Beim Alter, sagt Hajek, sei das ähnlich.

Es geht um die Relationen. Und um das, was sie aus und mit mir machen, äußerlich und innerlich. Vergleiche ich meine Altersangabe permanent mit denen, die (mutmaßlich noch) mehr vom Leben haben, weil sie jünger sind, kann ich mich unglücklich

ANZEIGE

MAI & MEER SPECIAL

Sommerreisen zu Superpreisen

z. B. 7 Tage Nordeuropa ab **599€*** p. P.

Träume erfüllen:

Reisebüro | AIDA Kundencenter +49 381 20 27 07 07 | aida.de | AIDAradio.de

*AIDA VARIO Preis pro Person bei 2er-Belugung (Innenkabine) für die Route „Norwegen & Dänemark ab Kiel“ mit AIDA Nova, limitiertes Kontingent. Es gelten die aktuellen AIDA Reisebedingungen und Informationen auf aida.de/agg. AIDA Cruises - German Branch of Costa Crociere S.p.A. - Am Strande 3 d • 18055 Rostock

