

Warum ein langes Leben kein gesundes Leben sein muss

Prof. C. Diehm

Menschen werden immer älter. Der Anteil der Lebenszeit, in der sie gesund sind, wird jedoch kleiner. Woran das liegt und was zu tun ist.

Bei der Frage nach unserer Lebenserwartung haben wir uns immer auf das erreichbare Lebensalter konzentriert. Der Altersforscher Sebastian Grönke vom Max-Planck-Institut hat in Laborstudien gezeigt, dass sich die Lebenszeit von Mäusen um 30 bis 50 Prozent steigern lässt, wenn lebensverlängernde Maßnahmen zum Einsatz kommen.

Auf Menschen übertragen hält Grönke eine maximale Lebenszeit von 120 Jahren für realistisch, auch 130 Jahre seien möglich. Biologen der McGill-Universität in Montreal schlussfolgerten nach ihrer Lebenszeit-Studie, dass es keinen Beweis für eine Obergrenze des Lebensalters gebe. Und falls sie doch existiert, hätten wir sie noch längst nicht erreicht.

In den USA und Europa arbeiten Wissenschaftler intensiv daran, das biologische Alter aufzuhalten und die durchschnittliche Lebenszeit des Menschen auszudehnen. „Life Extension“, die Verlängerung des Lebens also, ist heute eines der zentralen Themen auch im Silicon Valley.

Die Ambitionen der Musks, Thiels, Sundar Pichais und Bezos sind neben Reisen ins Weltall und selbstfahrenden Autos auch, den

Schlüssel zur Lebensverlängerung zu finden. Methoden dafür sind unter anderem das Tissue Engineering (Gewebezucht), Kryokonservierung (Einfrieren von Zellen) und das Spenden jungen Bluts.

Und in der Tat, die „Lifespan“ nimmt im Moment durch den medizinischen Fortschritt weiterhin zu. Die Kehrseite der Medaille: Die „Healthspan“, also der Anteil der Lebenszeit, in der Menschen gesund sind, nimmt deutlich ab. Dieses Thema, fast ebenso essenziell, nimmt jedoch in der Öffentlichkeit kaum Raum ein.

Ein Fünftel der Lebenszeit ist die Gesundheit fragil

Dabei gibt es dazu alarmierende neue Daten: Männer verbringen heute durchschnittlich 20 Prozent ihrer Lebenszeit mit einer fragilen Gesundheit, bei steigender Tendenz. Bei Frauen sind es sogar 23 Prozent. Was nützt, mag man denken, die Verlängerung des Lebens, wenn wir einen Großteil der gewonnenen Zeit krank sind? Chirurgen und Pharmaindustrie halten uns zwar lang am Leben, die gesundheitliche Lebensqualität gerade im Alter wird jedoch zunehmend schlechter. Was läuft da schief?

Im Wesentlichen ist es unser moderner Lebensstil, der uns nicht gesund altern lässt. Eine aktuelle, groß angelegte Studie der Deutschen Krankenversicherung (DKV) kommt für Deutschland zu dem Ergebnis, dass lediglich jeder neunte Bürger ein wirklich gesundes Dasein führt. Die Studie führt dies, verkürzt gesagt, vor allem auf zu viel Sitzen und zu viel Stress zurück. Die Einschätzung der DKV ist erschreckend, wenn man bedenkt, dass das Wissen über eine gesunde Lebensführung heute viel verbreiteter ist als früher. Amerikanische Experten haben kürzlich für die ungenügende „Healthspan“ vier fatale Risikofaktoren definiert:

- schlechte Ernährung („nutritional apocalypse“)
- chronischer psychosozialer Stress, schlechter Schlaf („inflammatory stress“)

- ungesunder Stuhl („dysbiosis of the microbiome“)
- zu viel Zucker in unserer Nahrung („glycemic mismatch“).

Ihre Schlussfolgerung: Wer diese vier fundamentalen Risiken in den Griff bekommt, hat eine gute Chance, gesund sehr alt zu werden.

Zunehmend lese ich in Studien auch von der Gefahr des „De-Ageings“, also der Möglichkeit, dass unsere Lebenserwartung in reifen Industrieländern auch wieder abnehmen könnte.

Ein zusätzlicher Risikofaktor für die langfristige Perspektive ist vermutlich die Digitalisierung unserer Lebensgewohnheiten, der ständige Blick auf das Smartphone.

Gerade bei der jungen Generation ist digitale Abstinenz ein Fremdwort. Themen wie Stress und schlechter Schlaf setzen heute in deutlich früheren Lebensphasen ein als in der Vergangenheit.

Was können wir tun?

Bevor neue Ansätze aus den Laboren des Silicon Valley und anderen weltweiten Forschungseinrichtungen marktreif sind und für uns Normalbürger zugänglich werden, bleibt aus meiner Sicht die einfachste und beste Methode, länger gesund zu leben, weniger zu essen und ausreichend Sport zu treiben.

Auch eine balancierte Ernährung lässt die Zelluhren langsamer laufen. Es ist dabei wichtig, die Umstellungen spätestens in der Lebensmitte vorzunehmen. Wer erst im Alter beispielsweise auf eine Mittelmeer-Diät umsteigt, profitiert vermutlich nicht mehr davon.