

Jeder will jung sterben – aber so spät wie möglich

Der Mensch wünscht sich Unsterblichkeit. Zwar wird dieser Wunsch nie in Erfüllung gehen, doch wir haben es zum großen Teil selbst in der Hand, wie alt wir werden.

Prof. C. Diehm

Es ist einer der alten Menschheitsträume: das ewige Leben. Dieser wird sich natürlich nie erfüllen, die Pille dafür gibt es nicht. Wir sind aber dennoch auf gutem Weg, viele Fesseln, die bisher unser Lebensalter limitiert haben, zu lösen.

Wir schöpfen unser potenzielles Alter noch längst nicht aus. Denn selbst wenn der Mensch niemals ewig leben wird, gibt es zumindest genügend Möglichkeiten, durch bestimmte Lebensweisen die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, ein gutes und langes Leben zu führen.

Ein kurzer Blick zurück: Um 1900 lag die Lebenserwartung bei knapp 50 Jahren. Die Hygiene war schlecht. Die Ernährung wies Defizite auf, es gab noch keine guten Medikamente und Impfungen. Jeder banale Infekt konnte das Ende bedeuten. Penicillin, das erste wirksame antibakterielle Medikament und eine Schlüsselinnovation der Medizin, wurde 1928 entdeckt. Seither, von Kriegen einmal abgesehen, werden wir Menschen immer älter.

Wer heute in Deutschland zur Welt kommt, **wird durchschnittlich 84 Jahre alt**. Die Weltgesundheitsorganisation sagt voraus, dass bereits im Jahre 2030 die Lebenserwartung auf 92 Jahre ansteigen wird.

Dazu beitragen werden weitere medizinische Revolutionen, die heute in den Startlöchern stehen. Im Silicon Valley machen sich Tech-Giganten und Start-ups daran, eine völlig **neue, datenbasierte Medizin zu entwickeln**. In ihren Laboren entstehen Therapien gegen Alzheimer und Demenz.

Weltweit forschen exzellente Teams wie das **Mainzer Biotechnologieunternehmen Biontech** an der Bekämpfung von Krebs. Mit sogenannten individualisierten Krebsimmuntherapien könnte diese Menschheitsgeißel in zehn bis 15 Jahren nachhaltig besiegt sein.

Heiß diskutiert wird im Moment die Bedeutung des Wirkstoffes Metformin. Es handelt sich dabei um ein Medikament, das bislang sehr erfolgreich zur Behandlung der Zuckerkrankheit eingesetzt wird. Man kann gespannt sein, wie eine große, begonnene amerikanische Studie an über 3000 Probanden ausgeht. Es gibt nämlich Hinweise, dass Metformin auch das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Demenz und Krebs herabsetzen kann.

Was ist möglich?

Die älteste Frau der Welt, die Französin Jeanne Calment, wurde 122 Jahre und 164 Tage alt. Sie starb 1997. Wahrscheinlich wusste sie weder etwas von Risikofaktoren noch von Epigenetik. Sie lebte in Arles und hat zeitlebens Schokolade und Portwein geliebt. Und sie hat fast ein Jahrhundert lang geraucht. Sie schwamm viel, spielte Tennis und Klavier und ging regelmäßig in die Oper. Ab dem 85. Lebensjahr begann sie mit dem Fechtsport.

Der lebende älteste Mensch ist die Japanerin Chiyo Miyako. Sie ist derzeit 117 Jahre alt, lebt in Yokohama und berichtet, dass sie viel Aal isst und dazu Wein trinkt. Sie raucht nicht und reist sehr gerne mit ihrem Ehemann ins Ausland.

2016 vertraten Wissenschaftler vom Albert Einstein College of Medicine in New York die Auffassung, dass wir eine fixe maximale Lebenserwartung von 115 Jahren hätten.

Männer sterben deutlich früher als Frauen. Das doppelte X-Chromosom bei Frauen hat immunologische Vorteile. Testosteron hingegen verlängert das Leben nicht. Zudem sind Männer hormonell grundsätzlich im Nachteil, sie sterben deutlich früher an Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

Aufschlussreich sind vor allem Studien an besonders Hochbetagten. Für Aufsehen sorgte beispielsweise Dr. Barbi und Kollegen von der Sapienza Universität Rom und einer Forschergruppe aus San Diego, die der Frage nachgingen, warum die Bewohner in einem italienischen Dorf oft über 100 Jahre alt werden.

Sie bedienten sich der robusten Daten des italienischen Statistikamtes Istat. Es gibt in dem kleinen Ort Acciaroli 300 Bewohner, die älter als 100 Jahre alt geworden sind. Die Umgebung ist malerisch und hat den Status eines Nationalparks. Es gibt kaum Industrie in der Nachbarschaft. Die Forscher beobachteten besonders intensiv 80 ältere Menschen, darunter 25 Hundertjährige.

Auffallend war, dass die Bewohner des kleinen Dörfchens sich sehr gesund ernähren. Sie pflegen eine sogenannte mediterrane Kost mit viel Fisch, frischen Kräutern, Olivenöl, Obst und Gemüse. Die Studienbeobachter registrierten insbesondere, dass die Bewohner viel Rosmarin zu sich nehmen.

Es gibt Befunde, die zeigen, dass Rosmarin die Gehirnfunktionen verbessern kann. In Acciaroli werden zudem häufig Sardellen verzehrt. Sardellen sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die protektiv auf das Herz wirken. Die Autoren berichteten, dass die sexuelle

Aktivität bei den Dorfbewohnern bis ins hohe Alter als „zügellos“ zu bezeichnen sei.

Und sie testieren eine weitgehende „Immunität“ gegen Herzinfarkte, Gefäßerkrankungen und Schlaganfälle. Zudem zeigte sich, dass die Bewohner von Acciaroli selbst im Alter noch sehr aktiv sind. Die meisten Einwohner machen eine Siesta.

Wer sich mit einem regelmäßigen Training fit hält, baut auch im Alter körperlich nicht so schnell ab. Es gilt heute sogar als wissenschaftlich gesichert, dass wir die Auswirkungen des Alters nicht nur verlangsamen können, sondern selbst mit 100 Jahren unsere Leistungsfähigkeit noch steigern können. Der Körper ist bei entsprechenden Impulsen auch in hohem Alter im Stande, Muskulatur aufzubauen.

Was lernen wir von Acciaroli? Neben dem Faktor medizinische Versorgung und der sicherlich großen Bedeutung von Genen haben wir es zu einem guten Teil selbst in der Hand, wie alt wir werden.

Wer gesund alt werden will, sollte nicht rauchen, ein normales Körpergewicht haben, also einen Body Mass Index (BMI) zwischen 18,5 und 24,9 und sich ausgewogen mit wenig Süßem und Fettigem ernähren. Zudem sollte man sich mindestens 30 Minuten am Tag bewegen, mindestens sieben Stunden schlafen sowie lebensfroh und optimistisch sein.

Regelmäßiger Sex bis ins hohe Alter, im Grünen zu wohnen oder zumindest häufig in die Natur gehen und grundsätzlich achtsam mit sich umzugehen, können ebenfalls die Lebensdauer steigern.

Alter alleine ist natürlich nicht der Schlüssel zum Glück. Es geht genauso um Lebensqualität. Doch das ist möglich. Die 80-Jährigen von heute können so fit und gesund sein wie die 60-Jährigen früher. Und ich kenne viele 60-Jährige, die leben und aktiv sind wie 40-Jährige.

Also ändern Sie Ihren Lebensstil. Mein Motto lautet: Jung sterben, aber so spät wie möglich. Die Jagd nach der Unsterblichkeit kann weitergehen.