

# Forever young...

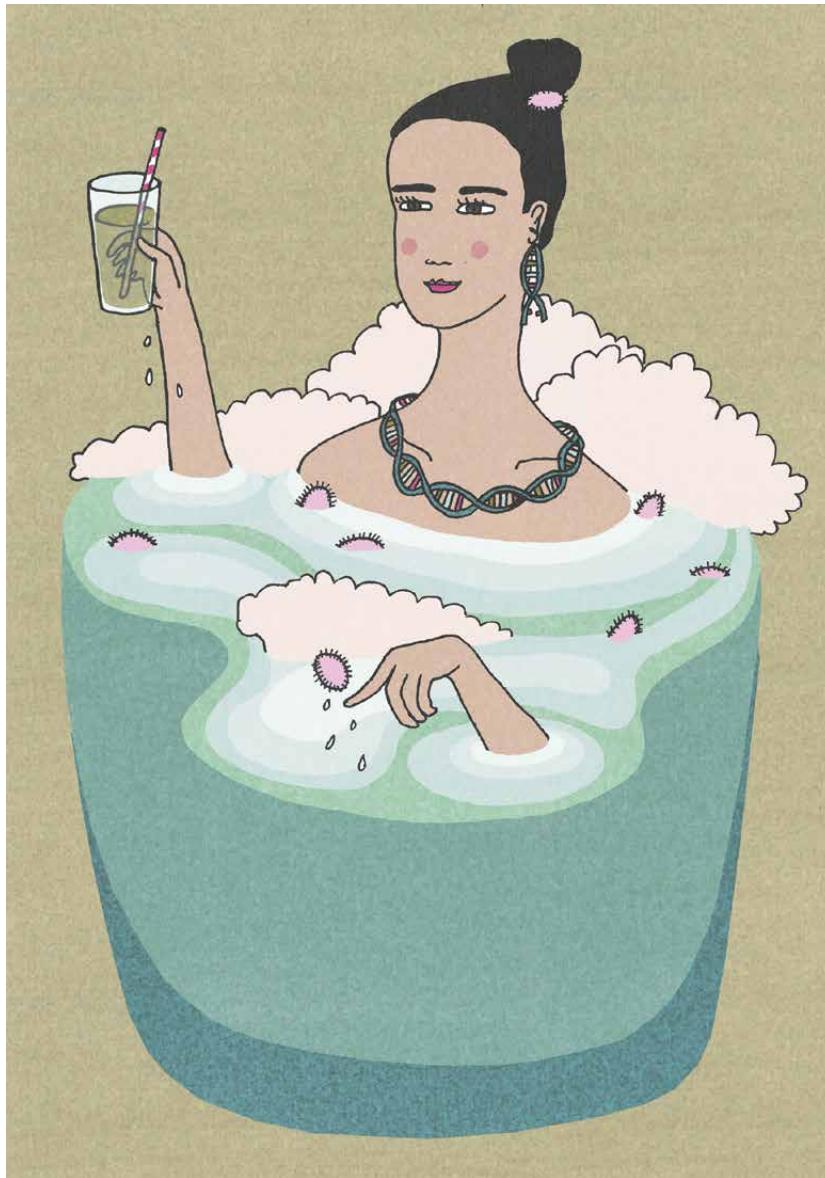
*Der Traum von der Unsterblichkeit wird jedes Jahr um diese Zeit besonders stark beschworen. Patentrezepte gibt es auch. Jede Menge.*

Verena Mörath / Redaktion

Das wird mein Schlank-Jahr mit der Triät“ oder „Die neue Mode mogelt die Pfunde weg“, „Detox für Haut & Haar“, gepaart mit „Mental Training gegen Motivationsloch“. So weit die aktuellen Schlagzeilen. Wie jedes Jahr im Februar sollen besonders wir Frauen mit Leichtigkeit abnehmen, durch Sport die Rettungsringe am Bauch verkleinern und mit Morgengymnastik schlaffe Gesäße straffen. Geraten wird uns zu Detox-Kuren, zu dieser oder jener Ernährungsumstellung, zu Botox-Behandlungen oder schlicht zur Meditation. Diese heißen Tipps am Jahresanfang rollen wie riesige Wellen an unsere Ufer und ziehen sich wieder zurück. Zuverlässig wie Flut und Ebbe. Und es stimmt ja: Unser Lebensstil beeinflusst in hohem Maß unsere Gesundheit, unser seelisches und körperliches Wohlbefinden und auch, wie wir altern.

Allerdings haben wir gerade über unseren Alterungsprozess keine echte Kontrolle. Diese haben die Enden unserer Chromosomen, die sogenannten Telomeren. Sie verhindern – ähnlich wie Schutzkappen von Schnürsenkeln –, dass unsere Chromosomen mit unserer DNA und unserem Erbgut am Ende ausfransen. Denn bei jeder Zellteilung verdoppeln sich unsere Chromosomen und die Telomere werden kürzer. Sind sie arg abgenutzt, wird unser Zellsystem gewarnt: „Stopp! Schutz des Erbguts nicht mehr gewährleistet!“ Unsere schlaunen Zellen reagieren und hören auf, sich zu teilen. Beispielsweise die Hautzellen, deshalb entstehen erst feine Linien, dann Falten. Genauso verhalten sich die Pigmentzellen der Haare und deshalb ergrauen sie. Das Risiko zu erkranken steigt, weil sich die Anzahl der Zellen im Immunsystem verringert, wenn sie sich nicht mehr teilen ... Altern ist eigentlich ein Schutzmechanismus für das Erbgut.

Es gibt jedoch ein Lebewesen, das Wimpertierchen, das seine Telomere an seinen rund 20.000 kurzen Chromosomen mit einem Enzym beständig erneuern kann. Diese Einzeller produzieren das „Unsterblichkeitsenzym“ Telomerase. Zu dieser bahnbrechenden Erkenntnis kam das Wissenschaftlertrio Elizabeth Blackburn, Carol Greider und Jack Szostak, und sie wurden dafür 2009 mit dem Nobelpreis für Medizin belohnt. Wir können den Wimpertierchen nicht nacheifern. Selbst wenn es Telomerase neuerdings in der Apotheke zu kaufen gäbe: Die Einnahme erhöht das Risiko, an eini-



gen Krebsarten zu erkranken. Dazu kommt, dass das Wie-wir-altern zu einem Drittel ohnehin von unserer genetischen Veranlagung vorherbestimmt wird. Adé Unsterblichkeit. Aber auch ohne „Unsterblichkeitsenzym“ und trotz unserer Gene können wir, bildlich gesprochen, unsere Telomere gut pflegen, damit sie langsamer ausfransen.

In einem TED-Talk erläuterte Elizabeth Blackburn, dass die Konzentration von Telomerase in unseren Telomeren schon von klein auf durch unsere Lebensumstände beeinflusst wird. Ihr zufolge sind unsere Telomere, ein Gradmesser für das, was uns im Leben zustößt und wie wir leben. So können, laut Molekularbiologin Blackburn, soziale Vernachlässigung, Gewalt oder Missbrauch ebenso wie ein harmonisches Familienleben und eine hohe Lebensqualität die Telomerase-Produktion behindern oder fördern. Privates Glück, erfülltes Berufsleben, Sport, Entspannungstechniken und eine gesunde Ernährung sind Stellschrauben, an denen wir selbst drehen können. Das klingt nach einem einfachen Patentrezept!

Die Studie des Zukunftsinstituts „Health Trends – Gesundes Leben in der Zukunft“ (2016) kommt zu dem Schluss, dass tatsächlich ein gesunder und bewusster Lebensstil zu einem Megatrend avanciert ist. „Gesundheit ist zum Lebenssinn und Lebensziel geworden“, meint Harry Gatterer, Geschäftsführer des 1998 gegründeten Zukunftsinstituts, ein einflussreicher Think Tank der europäischen Trend- und Zukunftsforschung mit Sitz in Wien und Frankfurt am Main. Laut „Health Trends“ wird Gesundheitskompetenz zu einem „Soft Skill des 21. Jahrhunderts“.

*»Leider haben wir noch keine echte Pro-Aging-Kultur, die Werte wie Ruhe, Gelassenheit, Weisheit und Achtsamkeit wertschätzt.«*

Ein weiterer Trend: Der demografische Wandel löst langsam den Jugendwahn ab. Wir können die Älteren unter uns nicht mehr verleugnen, sie werden immer mehr. „Wir brauchen aber eine Gesundheitskultur, die den Prozess des Alterns nicht ausblendet, sondern ihn zur Kenntnis nimmt und lernt, damit umzugehen“, sagt Jeanette Huber, Associate Director des Zukunftsinstituts. Leider hätten wir noch keine echte Pro-Aging-Kultur, so Huber, die Werte wie Ruhe, Gelassenheit, Weisheit und Achtsamkeit wertschätze. Im Gegenteil, wenn die ersten Zeichen des Alterns auftreten, würden viele Menschen in „angestrenzte Gesunderhaltungsbemühungen“ verfallen, ehrgeizig Sport treiben und sich zu rigide ernähren. Gesundheit entstehe aber nicht aus Zwängen und Verboten, „sondern über die Verstärkung dessen, was Menschen wertschätzen und was ihnen Freude macht.“

Dennoch ist Bewegung die beste Voraussetzung für ein gesundheitsbewusstes Leben. Aber nur zehn bis 20 Prozent erreichen die Min-

destschwelle, ab der Sport sich positiv auf Körper und Geist auswirkt. „Dennoch glauben 60 Prozent der Deutschen, dass sie sich genug bewegen“, weiß Hans-Hermann Dickhutz, Leiter der Sportmedizinischen Abteilung des Freiburger Klinikums. Dabei wirkt sich Bewegung im Alter lebensverlängernd aus. Leider hält ein gesunder Lebensstil weder die Faltenbildung auf noch garantiert er ein Leben ohne Krankheit. Genauso wenig für ein Dasein in permanenter Hochstimmung. Für uns wird es niemals ein „Unsterblichkeitsenzym“ geben – außer wir entwickeln uns zu Wimpertierchen. Aber wer will schon ein Einzeller sein?

Es gilt wohl, individuell und spielerisch herauszufinden, mit welchem Lebens-, Ernährungs- und Bewegungsstil sich seine ganz persönliche „Gesundzufriedenheit“ einstellt – ja, das ist schon auch Arbeit. Fraglich ist, ob wir dafür jedes Jahr in den gleichen Ratgeberwellen schwimmen müssen, um gesund zu bleiben, entspannt älter zu werden und die Tiefe unserer Falten nicht als lebensbedrohlich zu empfinden.