

Longevity unter der Lupe

Kann man das Alter wirklich stoppen? Ja, das wird in Zukunft möglich sein, sagt der Mediziner Professor Bernd Kleine-Gunk. Wie weit die Wissenschaft heute bereits ist, verrät er hier

Interview: OLIVER BERTRAM



Herr Professor Kleine-Gunk, ist 100 die neue 40?

Das ist derzeit noch ein wenig übertrieben. Was man aber durchaus sagen kann: 80 ist die neue 60. Noch vor 50 Jahren sind die meisten Menschen mit 60 gestorben. Heute liegt die durchschnittliche Lebenserwartung bei 80 Jahren. Bei Frauen ein bisschen höher, bei Männern ein bisschen niedriger. Wenn man sich die 80-Jährigen von heute anschaut, dann sind er-

staunlich viele von denen auch ziemlich fit.

Warum wohl fasziniert so viele Menschen die Aussicht auf ein längeres, gesundes Leben?

Lange zu leben oder sich sogar wieder zu verjüngen, ist ein uralter Menschheitstraum. Man denke nur an das berühmte Bild von Lucas Cranach aus dem 16. Jahrhundert, den „Jungbrunnen“. In nahezu allen Kulturen auf der Welt gibt es Mythen von

Langlebigkeit, Lebenselixieren und Ähnlichem. Nur war das sehr lange Zeit ein reines Wunschdenken – das jetzt im 21. Jahrhundert tatsächlich für uns wahr wird.

In den Medien hört man oft von Millionären, die alles dafür tun würden, eine Ewigkeit zu leben. Ist Longevity also nur etwas für die Reichen?

Die Wirklichkeit sieht anders aus. Was im Bereich Longevity gut belegt und

wirksam ist, kostet alles kein Geld. Nichtraucher spart sogar Geld! Eine ausgewogene Ernährung mit gelegentlichen Fastenphasen belastet den Geldbeutel ebenso wenig, wie sich abends die Sportschuhe anzuziehen und durch den Park zu laufen. Das Gleiche gilt für ausreichenden Schlaf. Es kann durchaus sein, dass in Zukunft Longevity-Therapien entstehen, die dann richtig viel Geld kosten und damit nur eine

„Was im Bereich Longevity gut belegt und wirksam ist, kostet alles kein Geld. Nichtrauchen spart sogar Geld!“

bestimmte Schicht anzusprechen. Gegenwärtig ist das aber nicht der Fall.

Von Fasten bis zu ganz strikter Schlafenszeit: Muss ich mir heute alles, was schön ist und Spaß macht, verkneifen, nur um übermorgen vielleicht ein Jahr älter zu werden?

Neben dem Vorurteil, dass Longevity Luxusmedizin ist, entsteht der Eindruck, dass es immer um Askese geht. Ich persönlich habe da eine andere Einstellung. Ich denke, dass Genuss und Lebensfreude durchaus zu Longevity gehören. Ich habe dazu mal ein Buch geschrieben mit dem Untertitel „Longevity für Genussmenschen“. Das ist zwar schon 8 Jahre alt, wird aber immer aktueller. Im Übrigen gibt es auch viele prominente Beispiele, die ziemlich fit ein hohes Alter erreicht und ihr Leben sicherlich nicht nur unter Askese-Aspekten gelebt haben: Rockmusiker wie die Rolling Stones, die mit über 80 immer noch auf der Bühne stehen, oder Rod Stewart, der inzwischen auch schon 81 ist. Denen kann man nun sicher keinen Hang zur Askese nachsagen.

Kann man denn wirklich gesünder altern?

Ja. Wir haben inzwischen viele Faktoren entdeckt, die für den Alterungsprozess verantwortlich sind. Wir wissen also, was uns

altern lässt, und die meisten dieser Faktoren lassen sich auch sehr gezielt beeinflussen.

Ernährung, Bewegung, Achtsamkeit, soziales Umfeld: Worauf kommt es für eine maximale Gesundheitsspanne an?

All diese Faktoren sind wichtig. Entscheidend ist aber auch, was die Japaner Ikigai nennen. Viele übersetzen das mit „der Grund, warum man morgens aufsteht“. Und das sollte nicht der Druck auf der Blase sein. Vielmehr ist es wichtig, auch noch im Alter einen Sinn im Leben zu sehen und eine Aufgabe zu haben.

Mal Hand aufs Herz: Wie viel liegt davon in unserer eigenen Hand? Oder hat das letzte Wörtchen nicht doch die Genetik?

Über Jahrzehnte hinweg haben wir gesagt, die Genetik sei nur zu 20 bis 30 Prozent für den Alterungsprozess verantwortlich, der Rest wäre Lifestyle. Nun ist vor Kurzem eine Arbeit erschienen, die das ein wenig zurechtrückt. Danach sind doch etwa 50 Prozent des Alterungsprozesses genetisch bedingt. Das heißt aber immer noch, dass ich durch Lebensstiländerungen viel beeinflussen kann.

Was ist für Sie denn die derzeit bahnbrechendste Einsicht auf dem Gebiet?
Dass die Epigenetik sehr wichtig ist für den Longe-

vity-Bereich, so etwas wie der zweite genetische Code. Der ist – im Gegensatz zur klassischen Genetik – auch durch Ernährung und den Lebensstil beeinflussbar. Jetzt gibt es erste Studien, die auch therapeutisch epigenetische Reprogrammierungen vornehmen. Das wäre dann der Schritt von einer präventiven Medizin, die das Altern lediglich verlangsamt, hin zu einer regenerativen Medizin, die den Prozess tatsächlich zurückdrehen kann.

Wie sieht persönlich Ihr Programm zum Thema Langlebigkeit aus?

Ich mache vieles, was in der Longevity-Szene propagiert wird. Morgens kalt duschen, auf die Ernährung achten, regelmäßiger Sport, ausreichend Schlaf – was mir leider nicht immer gelingt. Wichtig ist mir allerdings auch, das weiterzumachen, was ich

immer schon gerne getan habe: arbeiten. Ich bin inzwischen im Rentenalter. Dennoch führe ich meine Praxis weiter, leite die Deutsche Gesellschaft für Anti-Aging-Medizin, schreibe Bücher und bin mit Vorträgen unterwegs. Das ist mein persönliches Ikigai.

Mal angenommen, Ihr Longevity-Programm schlägt an: Was werden Sie in der Zeit zwischen 120 und 150 so machen?
Genau das, was ich gerade sagte: weiterarbeiten. Definitiv werde ich mich nicht in einen Liegestuhl setzen und von morgens bis abends faulenzen!

Was denken Sie: Wie alt werden Menschen wohl in 500 Jahren werden?
Über eine solch lange Zeit kann niemand eine vernünftige Prognose geben. Begrenzen wir den Rahmen auf 50 Jahre, wird das

„Ich vermute, dass in 50 Jahren kein Mensch mehr an der Todesursache ‚Alter‘ sterben wird“



UNSER EXPERTE

Professor Bernd Kleine-Gunk lebt und arbeitet in Nürnberg. Er ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin, kurz GSAAM. Der Gynäkologe beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dem Thema Langlebigkeit und ist mehrfacher „Spiegel“-Bestsellerautor. Weitere Infos und Projekte: www.kleine-gunk.de

etwas realistischer. Hier denke ich, dass tatsächlich so effektive Therapien entwickelt werden, dass keiner mehr an der Diagnose „Alter“ sterben wird. Das bedeutet aber nicht Unsterblichkeit. Man kann natürlich auch weiterhin zu Tode kommen, weil man von einem Bus überrollt wird oder ein Tsunami einen erfasst. Aber wenn wir Altern als Todesursache in den Griff kriegen, ist durchaus eine Lebensspanne von 250 bis 500 Jahren möglich.