



Nachschau pharmaDavos

Lang leben, gesund altern

Wie alt wir werden, liegt nicht nur an unseren Genen. Um gesund alt zu werden, können wir bei sieben Lebensstilfaktoren ansetzen.

TEXT: JÜRIG LENDEMANN

Wir werden immer älter. Erstmals ist die Zahl der über 65-Jährigen grösser als die der unter Fünfjährigen. «2050 wird in Europa jeder dritte Mensch älter sein als 65», sagt Prof. Heike Bischoff Ferrari. Dabei hält die gesunde Lebenserwartung (64 Jahre) mit der totalen Lebenserwartung (80 Jahre) nicht Schritt. «Wie können wir diese Lücke schliessen und welche Hebel gibt es, um die gesunde Lebenserwartung zu verlängern?», fragt die Fachärztin für Altersmedizin, Allgemeine Innere Medizin und Rehabilitation. Sie habe sieben gute Nachrichten mitgebracht, sagt sie.

1. Epigenetische Faktoren

Eine aktuelle Studie zeigt, dass nur 50 Prozent der Variabilität unserer Lebenserwartung genetisch bedingt sind. Lebensstilfaktoren sind enorm wirksame epigenetische Faktoren.

2. Sieben Lebensstilfaktoren

Zu den Lebensstilfaktoren, die uns dabei unterstützen, länger gesund und aktiv zu bleiben, zählen: ausreichender Schlaf, physische Aktivität, Lernen von Neuem, Achtsamkeit, gesunde Ernährung, soziale Interaktion sowie der Verzicht aufs Rauchen. Lebensstilfaktoren sind wahre Multitalente, da sie, wie dies von der physischen Aktivität bekannt ist, verschiedenste physiologische Prozesse positiv beeinflussen können.

3. Additiver Nutzen von Lebensstilfaktoren

Bereits die Nurses' Health Study (1980–2014) hat gezeigt, dass sich gesunde Lebensstilfaktoren addieren können. Die Do Health Study (2022) ergab: Durch die Einnahme Vitamin D und Omega-3 sowie einem einfachen Krafttrainingsprogramm für zu Hause konnte die frühzeitige Gebrechlichkeit um 39 Prozent in drei Jahren und das Auftreten invasiver Krebserkrankungen um 61 Prozent verringert werden.

4. Do Health & VITAL

Die Partnerstudie VITAL von Do Health mit 25 871 gesunden Erwachsenen über 50 Jahren kam bezüglich der Supplemente Vitamin D und Omega-3 zu vergleichbaren Ergebnissen.

5. Vier epigenetische Uhren zum biologischen Alter

Die Studie Do-Health-Bio-Age (2021-2024) ist die weltweit grösste Studie, die anhand von vier epigenetischen Uhren erstmals zeigen konnte: Das biologische Alter kann auch beim Menschen mit einfachen Massnahmen verjüngt werden.

6. Top: Schweizer Muesli

Bei einem Vergleich der Wirkung von Lebensmitteln auf das Organalter erreichte das Schweizer Muesli Platz 1 vor fettem Fisch und rohem Salat.

7. Schweizer Campus für gesunde Langlebigkeit

Zu den Zielen des neuen Campus gehört, den Einzelnen in die Lage zu versetzen, auf den eigenen Alterungsprozess einzuwirken, um dadurch länger gesund und aktiv zu bleiben. Ein weiteres Ziel ist, die Wirkung personalisierter Präventionsmassnahmen und neuer Therapien auf den biologischen Alterungsprozess wissenschaftlich zu belegen.



Omega-3-reiche Lebensmittel wie fetter Fisch, Nüsse oder Samen gelten als wichtiger Bestandteil einer präventionsorientierten Ernährung.

«Nicht nur das Alter zählt, sondern die Jahre, die wir gesund und glücklich verbringen.»

Healthy Aging für das Gehirn

Die Referentin machte auf sechs Lebensstilfaktoren aufmerksam, mit denen sich laut der Harvard Medical School einer Demenz vorbeugen lässt:

Schlaf: mindestens sieben Stunden Schlaf pro Nacht, denn im Schlaf säubert sich das Gehirn.

Stressmanagement: pro Tag zehn Minuten Meditation, ein Spaziergang oder eine andere entspannende Tätigkeit.

Interaktion mit anderen: denn Einsamkeit verursacht Stress, der über chemische Veränderungen Nervenzellen des Gehirns schädigen kann.

Bewegung: Täglich 8000 bis 10000 Schritte reduzieren das Risiko einer Alzheimer-Demenz und unterstützen das Wachstum neuer Nervenzellen.

Neues lernen: Das stärkt die Verbindungen zwischen den Nervenzellen und erhöht die Gedächtnisreserven.

Ernährung: Empfohlen wird die Mittelmeerdiät – die MIND-Diät mit Nüssen, Beeren und Gemüse mit wenig rotem Fleisch.

«Diese Faktoren sind nicht nur gut fürs Gehirn», sagt die Referentin. «Die Massnahmen verlangsamen zudem den biologischen Alterungsprozess.»

Multivitamin, Ginkgo und Omega-3

In drei grossen randomisierten Studien hat sich für drei Massnahmen Folgendes ergeben: Beim COSMOS-Trial (2024) zeigte sich, dass ein Multivitaminpräparat das kognitive Altern innerhalb von drei Jahren zu 60 Prozent verhinderte. Studien zeigten bei *Ginkgo biloba* mechanistische Hinweise auf die Neuroprotektion. Eine Metaanalyse ergab zudem, dass die Wirkung von Omega-3 auf die kognitive Funktion bei gesunden Personen stärker war als bei Personen mit MCI oder Demenz. <

JÜRGEN LENDENMANN ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

Quelle

Referat am Pharmaziekongress pharmaDavos, 2026.



Do Health Study: do-health.eu
VITAL Study: vitalstudy.org
COSMOS trial: cosmostrial.org