

BESSER ALT WERDEN IST KEIN MYTHOS

Noch vor 20 Jahren taten führende Wissenschaftler Anti-Aging als Mythos ab. Mittlerweile ist durch Studien belegt, dass sich Alterungsprozesse verlangsamen oder gar umkehren lassen. Auch die Referate am 12. SSAAMP-Jahreskongress zeigten: Better-Aging ist längst Wirklichkeit. Text: Jürg Lendenmann



«Advokaten von etwas, das als Anti-Aging-Medizin bekannt wurde, behaupten, dass es jetzt möglich sei, das Altern durch existierende medizinische und wissenschaftliche Massnahmen zu verlangsamen, zu stoppen oder rückgängig zu machen. Behauptungen dieser Art sind seit Tausenden von Jahren gemacht worden, und sie sind heute so falsch, wie sie in der Vergangenheit waren. Jeder, der behauptet, heute ein Anti-Aging-Produkt anzubieten, ist entweder einem Irrglauben verfallen oder lügt.»

No Truth to the Fountain of Youth.
Scientific American, Juni 2006.



So eindeutig geäussert hatten sich 51 im Bereich der Altersforschung führende Ärzte und Wissenschaftler zur Vorstellung, dass Altern beeinflussbar sei. «Mit gleicher Heftigkeit sind einst die Erkenntnisse Einsteins oder Darwins vom wissenschaftlichen Establishment verworfen worden», erklärte Dr. Rüdiger Schmitt-Homm am 12. Jahreskongress der Swiss Society for Anti Aging Medicine and Prevention.

Mehr beste Jahre

Dass Altern hingegen beschleunigt werden könne, sei gesellschaftlich akzeptiert. Zur gegenteiligen Auffassung, der Alterungsprozess könne nicht gebremst werden, hätte auch das Gesetz von Gompertz zur Mortalität beigetragen. Schmitt: «Es besagt: Je länger man lebt, desto stärker steigt die Sterbewahrscheinlichkeit an.»

Verbesserte Hygiene, Reduktion von Infektionskrankheiten und Bekämpfung sonstiger Krankheiten hätte die Lebenserwartung ansteigen lassen – mit dem Resultat, dass die «besten Jahre» weniger und jene des letzten Lebensabschnittes länger geworden seien. «Das Ziel von

Anti-Aging ist es, die Spanne der besten Jahre zu verlängern», sagte Schmitt und betonte: «Dies wird wegen der demografischen Veränderung der Alterspyramide zur Notwendigkeit.»

Gesundes Altern – Widerspruch in sich

Schmitt verwies auf die Erkenntnisse des Forschers Boris Shklovskii, wonach Seneszenz und Tod beim Menschen die Folge zunehmender Schäden sowie einer gestörten Reparatur von defekten Zellen sind. «Während ein 25-Jähriger über eine 14-fache Kontrolle pro Tag verfügt, was einer Mortalität von 0,03 Prozent pro Jahr entspricht, wirkt sich bei einem 95-Jährigen die nur noch 7-fache Kontrolle in einer Mortalität von 66 Prozent aus.»

Der Physiologe und Gerontologe zitierte das Forscherehepaar Natalia Gavrilova und Leonid Gavrilov: «Gesundes Altern ist ein Oxymoron wie gesundes Sterben oder gesundes Kranksein.» Studien zu Alterungsprozessen zeigten ein sehr komplexes Bild (s. Grafik): Viele Faktoren sowie die Wechselwirkungen zwischen ihnen würden das Altern mitbestimmen.

Rüdiger Schmitt-Homm: «Wer Alterskrankheiten bekämpfen will, muss auf das Altern zielen! Anti-Aging ist das Einzige, was auch in der Prävention einen Effekt hat.»

Frühes Eingreifen lohnt sich

Better-Aging betrifft auch die geistige Leistungsfähigkeit. «Wenn wir älter werden, stehen unsere mentalen Fähigkeiten im Vordergrund», erläuterte PD Dr. med. Alexander Römmler. «Anhand der Literatur sei zu erkennen, dass es so desolat «da oben» nicht ist.» Denn auch im Gehirn finde eine Neubildung von Nervenzellen statt – vor allem in Arealen, die für Lernen, Orientierung und Kognition, für Energiebalance und Reproduktion zuständig seien. Obgleich eine hohe Plastizität vorhanden sei, «altere» die Neurogenese schon früh: «Da bereits ab dem mittleren Lebensalter eine exponentielle Reduktion der Neurogenese stattfindet, muss man schon früh gegensteuern.»

Die gute Nachricht: Im Alter seien epigenetische Dysfunktionen – gestörte Funktionen ausserhalb der Erbsubstanz – reparabel. So könnten

Kognitionsverbesserungen im Alter beispielsweise durch Aktivieren der Neurogenese von Stammzellen erreicht werden, und zwar über epigenetische Interaktion zwischen Genom und der Umgebung. Wobei zur Umgebung sowohl das biochemische Milieu wie auch die externe Körperumgebung zählen. «Dies ist keine Vision. Molekulare und epigenetische Wirkmechanismen sind belegt.»

Schlummernde Stammzellen wecken

Doch wie dem Alter(n) ein Schnippchen schlagen? Wichtig sei zum einen, Noxen wie Alkohol und Stress zu meiden, so Alexander Römmler. Zum anderen könnten geeignete Hilfsmittel eingesetzt werden: «Zu den externen Hilfsmitteln zählen anregende Umgebungsreize und körperliche Aktivitäten, zu den internen physiologische und pharmakologische Chromatin-Modulatoren und Hormone. Schon heute werden Steroidhormone zur Stimulation und zum Schutz der Neurogenese eingesetzt.» //

