

Lang lebe die Jugend

Gesunde Langlebigkeit: Beim Rejuvenation Start-up Summit in Berlin diskutierten Start-up-Unternehmer, Investoren und Wissenschaftler angeregt über die Möglichkeiten der Verjüngungs-Biotech-Branche. Der Düsseldorfer Mediziner Professor Uwe Nixdorff war vor Ort und begeistert.

Longevity, zu Deutsch: Langlebigkeit, ist in der Gesellschaft und in der Wissenschaft ein großes Thema. Dabei geht es nicht nur darum, alt zu werden, sondern auch darum, möglichst lange gesund zu leben. Der Longevity-Trend hat seinen Ursprung in den USA, greift aber längst nach Europa über. Das Ziel seiner Anhänger ist daher nicht nur Langlebigkeit, sondern, sich die geistige und körperliche Fitness bis ins hohe Alter zu bewahren. Denn die Lebensqualität



Professor Dr. Uwe Nixdorff

sinkt mit den alterstypischen Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Demenz oder Schmerzen bei Bewegungen beträchtlich.

Beim Rejuvenation Start-up Summit 2024 in Berlin trafen sich im Mai Wissenschaftler, junge Unternehmen und Interessierte, um sich bei Vorträgen, Präsentationen und Diskussionsrunden über die Entwicklung der Verjüngungs-Biotech-Branche auszutauschen. Das Event ist die weltweit größte Zusammenkunft von Start-ups in diesem Bereich, bei dem neben den Biotech-Unternehmen hunderte Teilnehmer aus mehr als 30 Ländern zusammenfanden. Zu ihnen gehörte auch der Düsseldorfer Mediziner Professor Dr. Uwe Nixdorff. Der Internist, Kardiologe und Sportmediziner leitet das von ihm gegründete European Prevention Center (EPC) in Düsseldorf, das medizinische Check-Ups im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung vornimmt.



Beim Rejuvenation Start-up Summit diskutierte Prof. Dr. Uwe Nixdorff (rechts) mit dem Gründer des Internetportals Web.de und Unternehmer Michael Greve.

„Wir brauchen eine diagnostische Basis, um darauf die Longevity-Erregungsfaktoren aufzubauen“, erläuterte Professor Nixdorff beim Gipfel in Berlin im Gespräch mit der Rheinischen Post. Er verwies dabei darauf, dass es bei dem Thema wichtig sei, Wissenschaftli-

ches und Nicht-Wissenschaftliches auseinanderzuhalten. „Wir brauchen eine seriöse, evidenzbasierte Basis, wozu Diagnostik und Bestandsaufnahmen zählen.“ Vom Berliner Rejuvenation-Gipfel war er beeindruckt. „Es gab zum Beispiel hochinteressante Vor-

träge über neue molekulare Erkenntnisse, die für die Präventivmedizin enorm wichtig sind. Auf der Zellebene ist im Hinblick auf die Verzögerung des Alterungsprozesses und den damit verbundenen Krankheiten in Zukunft so vieles möglich, was lange Zeit un-

vorstellbar schien“, so der Düsseldorfer Mediziner. „Zellen können durch neue Behandlungen länger halten und vitaler bleiben. Andererseits ist es möglich, seneszente Zellen abzubauen.“ Seneszente Zellen sind gestörte Zellen, die sich mit zunehmendem Alter und in Organen, die von chronischen Krankheiten betroffen sind, ansammeln.

Für Professor Nixdorff war das Longevity-Event eine rundum gelungene Veranstaltung. Unter anderem diskutierte er lebhaft mit dem Gründer des Internetportals Web.de und Unternehmer Michael Greve, der heute die gemeinnützige Forever Healthy Foundation sowie das Venture Capital-Unternehmen Kizoo finanziert und betreibt. Auf die Frage von Uwe Nixdorff, warum Michael Greve in die Longevity-Szene investiert, antwortete ihm sein Gegenüber: „Bei mir gab es zunächst ein persönliches Interesse. Da ich eine Zeit ungesund gelebt habe, kam ich

zu der Frage, was ich tun kann, diese Lebensweise zu ändern. Von der neuen Form der Medizin, die altersbedingte Krankheiten vermeiden oder heilen kann, war ich dann so begeistert, dass ich mich dazu entschloss, entsprechende Unternehmen zu unterstützen.“ Darüber hinaus sprach Professor Nixdorff mit der bekannten Fernseh-Moderatorin Nina Ruge, die sich seit einigen Jahren intensiv mit dem Thema Longevity auseinandersetzt (siehe Interview).



Michael Greve, Unternehmer

INTERVIEW NINA RUGE

„Damals hieß das noch Anti-Aging“

Nina Ruge beschäftigt sich schon länger gründlich mit dem Thema Longevity. Im Interview spricht sie darüber, welche Faktoren für ein langes, gesundes Leben wichtig sind und wie sie ihren eigenen Lebensstil geändert hat.

Haben Sie schon immer gesund gelebt?

NINA RUGE Ich stamme aus der Generation der Müslis. Als Jugendliche habe ich lila Latzhose getragen, Kräutertees getrunken und selbstgemachte Müslis verehrt. Als ich später sehr viel und mit großer Leidenschaft gearbeitet habe, ist mir das abhanden gekommen. In dieser Zeit habe ich mich nicht so gesund ernährt und sehr wenig geschlafen. Die vielen Reisen, zeitweise bin ich um zwei Uhr morgens aufgestanden, um das Frühstücksfenster zu moderieren. Mit ungefähr 40 habe ich festgestellt, dass mir dieses Leben nicht guttat.

Hat Sie damals jemand darauf hingewiesen, dass Sie nicht gesund gelebt haben?

NINA RUGE Meine Blutwerte waren schlecht und ich hatte körperliche Beschwerden. Ich hatte einen hervorragenden Arzt, der sich sehr früh mit dem Thema beschäftigt hat – damals hieß das noch Anti-Aging. Er wusste sehr viel über Nahrungsergänzungsmittel und Lebensstil-Faktoren, die einem helfen, länger gesund zu bleiben. Ich habe mich an alle seine Ratschläge gehalten und entsprechend meinen Lebensstil umgestellt – soweit das ging mit den vielen Reisen und zunächst immer noch relativ wenig Schlaf. Nach der Umstellung ging es mir deutlich besser, ich hatte auf einmal viel mehr Energie.

Hat die Ernährungsumstellung sofort geklappt?

NINA RUGE Das war eine steile Lernkurve. Das ZDF-Kantinenessen wollte ich meiden – also habe ich mittags nur Sojamilch getrunken und folglich eine Soja-Allergie bekommen. Danach habe ich nur Salat gegessen – mit anschließendem Proteinmangel.

Sie haben dann Ihr erstes Buch zu dem Thema mit dem Titel „Länger jung und gesund mit Nina Ruge“ geschrieben, das 2008 veröffentlicht wurde.

NINA RUGE Ich würde sogar so weit gehen und sagen, dass ich – gemeinsam mit meinem Arzt Dr. Erich Knobloch – das erste Longevity-Buch der Welt geschrieben habe. Den Begriff Longevity gab es zu der Zeit allerdings noch nicht. Alles Wichtige zur Longevity-Ernährung hatten wir damals bereits adressiert: kein Fleisch, Zucker vermeiden, viel frisches Gemüse essen, keine hochverarbeiteten Lebensmittel und bestimmte Nahrungsergänzungsmittel. Neben der Ernährung haben wir damals mentale Faktoren wie Meditation sowie die Bedeutung von Ausdauer- und Kraftsport für ein gesundes, langes Leben im Detail beschrieben.

Sie sind studierte Biologin. Was fasziniert Sie im Hinblick auf die Wissenschaft beim Thema Langlebigkeit?

NINA RUGE Durch Zufall habe ich 2016 den Stammzellen-Experten und Regenerationsmediziner Dr. Dominik Düscher kennengelernt. Er sagte mir, dass er gerne ein Buch über dieses neue zellbiologische Feld der Healthy Longevity schreiben möchte. Von diesem Begriff hatte ich damals noch nichts gehört. Allerdings war ich im Schreiben von medizinischen populärwissenschaftlichen Büchern erfahren – zu Themen wie gesundes Immunsystem und gesunde Haut habe ich gemeinsam mit Experten geschrieben. Mich faszinierte das Thema „Healthy Longevity“ sofort, und so lieferte Dr. Düscher etliche Quellen – und ich schrieb das Buch „Altern wird heilbar – jung bleiben mit der Kraft der drei Zellkompetenzen“ (2020). Das wurde sofort ein Bestseller.

Erstaunlich, dass sich so viele Leute mit dem Thema Zellbiologie beschäftigen.

NINA RUGE Und das auf 350 Seiten. Das Buch erklärt, was in unserem Körper bis in unsere Zellen hinein passiert, wenn wir altern. Die große Herausforderung war natürlich, diese komplexen Zusammenhänge für Laien verständlich zu formulieren. Das Thema hat mich dann so gepackt, dass ich seitdem nichts anderes mehr mache. Daher habe ich dazu drei weitere Bücher verfasst, die alle Spiegel-Bestseller geworden sind. Derzeit arbeite ich am fünften Buch.

ren diese Prozesse verlangsamen können, dann wird man dem folgen – etwa weniger essen oder Intervallfasten, weil man anhand der zellulären Prozesse versteht, wieso das vor dem Altern schützt. Im „Verjüngungsplan“ habe ich erläutert, weshalb Gemüse entzündungshemmend und krebsvorbeugend sind und Herz-Kreislauf schützen. Das sind – unter anderem – die Polyphenole, die nur in Pflanzen vorkommen. Wie gut gelangen sie aber in die Zellen, wie gut bioverfügbar sind sie also? Und in welchen Gemüse ist besonders viel davon enthalten? In



„Ich versuche natürlich, möglichst viel von dem selbst zu leben, was ich meinen Lesern empfehle“

Nina Ruge

Fernsehmoderatorin, Journalistin und Buchautorin

Geht Ihnen bei so vielen Büchern zu dem Thema nicht irgendwann der Stoff aus?

NINA RUGE Das ist ein Riesensfeld. Wer sich damit tiefer beschäftigt, fällt auf die Knie, wie phänomenal unser Körper funktioniert – erschrickt aber auch bis in die Knochen, wenn man erkennt, wie diese zelluläre Intelligenz beim Altern werden aus dem Tritt gerät. Wenn man allerdings erkennt, wie bestimmte Interventionen und Lebensstil-Faktoren

meinem Buch „Verjüngung ist möglich“ habe ich 25 Experten zu den heutigen Erkenntnissen befragt, wie wir per Lebensstil, Hormonersatztherapie und Nahrungsergänzungsmittel die Alterskrankheiten vermeiden können. Gerade auf diesem Feld ist es so unendlich wichtig, nur auf wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zu bauen.

Verfolgen Sie bei Ihrem Lebensstil feste Regeln?

NINA RUGE Ich versuche natürlich, möglichst viel von dem selbst zu leben, was ich meinen Lesern empfehle. Ernährung, Sport, Schlaf, Kälte, Atmung, Stress-Resilienz, Nahrungsergänzungsmittel und Hormonersatztherapie für die Frau. Ich möchte zugleich up to date bleiben, in welchen neuen Medikamenten „Langlebigkeits-Effekte“ nachgewiesen werden können, so dass sie zu „Repurposed Drugs“ werden. (Anmerkung der Redaktion: Die Neupositionierung von Arzneimitteln [Repurposed Drugs] ist ein Prozess, bei dem neue Indikationen für zugelassene oder gescheiterte oder aufgegebene Wirkstoffe zur Verwendung bei einer anderen Krankheit entdeckt werden.)

Was kommt bei Ihnen zum Essen auf den Tisch?

NINA RUGE Als Anhängerin des Intervallfastens esse ich morgens normalerweise nichts. Stattdessen trinke ich grünen Tee, weil ich weiß, dass er besonders viele Polyphenole der guten Art hat. In den Tee gebe ich häufig gemahlene Flohsamenschalen, weil die enthaltenen löslichen Ballaststoffe wunderbares Futter für meine „guten“ Darmbakterien sind. Ich nehme einige Nahrungsergänzungsmittel, ernähre mich 80-prozentig gemüsebasiert, bin also Fan von Salat und Gemüse. Proteine nehme ich zum Beispiel über Mozzarella oder Hüttenkäse zu mir. Pflanzliche Proteine wie Kichererbsen, Linsen, Edamame schätze ich häufig gemahlene Flohsamenschalen, weil die enthaltenen löslichen Ballaststoffe wunderbares Futter für meine „guten“ Darmbakterien sind. Ich nehme einige Nahrungsergänzungsmittel, ernähre mich 80-prozentig gemüsebasiert, bin also Fan von Salat und Gemüse. Proteine nehme ich zum Beispiel über Mozzarella oder Hüttenkäse zu mir. Pflanzliche Proteine wie Kichererbsen, Linsen, Edamame schätze ich häufig gemahlene Flohsamenschalen, weil die enthaltenen löslichen Ballaststoffe wunderbares Futter für meine „guten“ Darmbakterien sind. Ich nehme einige Nahrungsergänzungsmittel, ernähre mich 80-prozentig gemüsebasiert, bin also Fan von Salat und Gemüse. Proteine nehme ich zum Beispiel über Mozzarella oder Hüttenkäse zu mir. Pflanzliche Proteine wie Kichererbsen, Linsen, Edamame schätze ich häufig gemahlene Flohsamenschalen, weil die enthaltenen löslichen Ballaststoffe wunderbares Futter für meine „guten“ Darmbakterien sind. Ich nehme einige Nahrungsergänzungsmittel, ernähre mich 80-prozentig gemüsebasiert, bin also Fan von Salat und Gemüse. Proteine nehme ich zum Beispiel über Mozzarella oder Hüttenkäse zu mir. Pflanzliche Proteine wie Kichererbsen, Linsen, Edamame schätze ich häufig gemahlene Flohsamenschalen, weil die enthaltenen löslichen Ballaststoffe wunderbares Futter für meine „guten“ Darmbakterien sind.

Das hört sich nach einem asketischen Leben an.

NINA RUGE Ist es aber nicht. Ich liebe das, genieße diese wun-

derbare Küche und fühle mich seit 20 Jahren mit dieser Ernährung unendlich wohl.

Trinken Sie Alkohol?

NINA RUGE Ja – vor allem Rotwein zur Entspannung am Abend ist ein großer Genuss. Ich weiß, dass das den Longevity-Erkenntnissen zuwiderläuft. Aber ich erlaube mir das mit dem Argument: „Als positiver mentaler Longevity-Faktor“ tut mir das gut. Natürlich in Maßen.

Welchen Sport treiben Sie gerne?

NINA RUGE Ich habe einen Hund und laufe täglich mit ihm. Auch Schwimmen ist eine Leidenschaft, wenn möglich, schwimme ich 1000 Meter. Außerdem mache ich zu Hause zweimal pro Woche Krafttraining mit Gewichten und Bändern.

Das Thema gesunde Langlebigkeit boomt. Ruft das nicht kuriose Menschen und Geschäftsleute auf den Plan, die auf den fahrenden Zug aufspringen wollen?

NINA RUGE Das gibt es in der Tat. Eine schillernde Figur ist der US-Unternehmer und „Biohacker“ Bryan Johnson, der enorm viele Follower hat – und exorbitant teure Askese betreibt (Anmerkung der Redaktion: Johnson führt Selbstversuche durch, um sich zu verjüngen. So soll er pro Tag mehr als 100 Tabletten schlucken.) Er gibt zwei Millionen Dollar im Jahr für sein rigides System aus mit dem Ziel, für immer 18 zu bleiben. So hat Johnson sich von seinem 18-jährigen Sohn „junges“ Blut injizieren lassen. Wir wissen: Es wird bald deutlich effizientere Wege geben, um „altmachende“ Faktoren aus unserem Blut zu eliminieren. DIE ultimative Verjüngungstherapie steht allerdings noch nicht vor der Tür.

Deshalb verstehe ich mich und meine Arbeit vor allem als Orientierungshilfe für alle, die sich für Healthy Longevity ernsthaft interessieren. Teure Pseudowissenschaft muss draußen bleiben!

Wie machen Sie das denn?

NINA RUGE Heute verfüge ich über ein großes Netzwerk an Experten, Wissenschaftlern und Ärzten. Unser gemeinsames Anliegen ist aufzuklären – mit Podcasts, Kolumnen, Vorträgen und Büchern. Auch Messen und Konferenzen zum Thema gestalte ich mit. Mit meiner kleinen Firma STAYOUNG Media haben wir uns zum Ziel gesetzt, für den interessierten Laien das explodierende Feld der hochseriösen Forschung und Entwicklung deutlich zu trennen vom Cowboy-Markt des schnellen Geldes unter dem Etikett „Longevity“. Dazu gehört auch, einschätzen zu helfen, welche Therapien morgen große Chancen bieten könnten für ein gesundes, langes Leben. Genau das ist das Thema meines nächsten Buches: „STAYOUNG – ab morgen jung“. Frau Ruge, herzlichen Dank für das Gespräch.

staYoung - Der Longevity-Podcast von Nina Ruge

LINK eingeben:

[HTTPS://PODCASTERS.SPOTIFY.COM/POD/SHOW/STAYOUNG](https://podcasters.spotify.com/pod/show/stayoung)

oder QR-CODE scannen

