ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG
DONNERSTAG, 28. MÄRZ 2024

Lange leben, ohne alt zu sein

Fit und gesund bis ins hohe Alter – ein schöner Traum, aber mehr nicht? Über die Voraussetzungen für ein langes, gutes Leben haben sich Experten beim RP Forum „Zukunftsmedizin" ausgetauscht. FOTO: GETTYIMAGES

Die meisten Menschen wünschen sich ein langes und erfülltes Leben. Doch mit dem Alter kommen meist Krankheiten und möglicherweise Einsamkeit. Langlebigkeit ist deshalb nicht per se ein erstrebenswertes Ziel. Erst bei guter Gesundheit und hoher Lebensqualität macht „Longevity" Sinn. Wie man diesem Ziel ein Stück näher kommt, darüber diskutierten am 13. März hochkarätige Experten beim RP Forum „Zukunftsmedizin" in Düsseldorf. Darunter auch Nina Ruge, Fernsehmoderatorin und mehrfache Spiegel-Bestseller-Autorin, die mit Büchern zu Longevity, über die Zellbiologie des Alterns und Verjüngung sehr erfolgreich ist.

TEXTE: ANNETTE SCHNEIDER

Unter dem Motto „Prävention als Schlüssel zur Langlebigkeit. Die Zukunft hat begonnen" eröffnete die Leiterin des RP Forums, Pia Kemper, die mit 240 Teilnehmern sehr gut besuchte Abendveranstaltung. „Wir leben in einer Welt, die manchmal – mir jedenfalls – fast verrückt anmutet: Wir wissen so viel wie nie zuvor, wir haben so viele Möglichkeiten, Dinge zu ändern, wie nie zuvor – und doch verharren wir meist in Angst, Starre und Gewohnheit. Warum eigentlich? Was brauchen wir, um mit dem Wissen und den Möglichkeiten, die uns offenstehen, ein gesünderes, fröhliches und langes Leben zu führen?" Mit dieser Frage richtete sich Pia Kemper in ihrem Anfangsstatement an die Teilnehmer, nachdem ein kurzer Einspieler zeigte, dass Stress, Übergewicht, zu viel Alkoholkonsum, zu hoher Medienkonsum und psychische Leiden die Top-Krankheitsursachen unserer modernen Gesellschaft sind.

In den anschließenden Begrüßungsworten ordnete Matthias Körner, Geschäftsführer der Rheinische Post Medien GmbH, das Thema des Abends ein: „Vor wenigen Jahren war Longevity noch ein Thema für Superreiche, mittlerweile ist es im Mainstream angekommen und Gegenstand von Medizinforschung. Neben dem Wunsch nach einem langen Leben treibt viele Menschen die Frage um, wie man körperlich und geistig fit bleiben kann. Nach den Erkenntnissen der Wissenschaft ist nur ein geringer Teil des Alterns vorbestimmt. Es hängt auch viel von der persönlichen Lebensweise ab. In bestimmten Gegenden der Welt gibt es Menschen, die besonders lange leben. Dies hängt damit zusammen, dass sie bestimmte Lebensstilmerkmale aufweisen. Aber auch moderne Medizin trägt zum Ziel der Langlebigkeit bei." Dass die Menschen fit alt werden und durch gesunden Lebensstil altersbedingte Krankheitsausbrüche möglichst weit nach hinten schieben, ist die eine Seite der Medaille. Auf die Schattenseite machte der Moderator des Abends, Prof. Dr. Jochen A. Werner, Vorstandsvorsitzender und Ärztlicher Direktor der Universitätsmedizin Essen, aufmerksam. „Wer kümmert sich in Zukunft um die alten Menschen, die teilweise stark vereinsamen? Dieses Thema müssen wir angehen", forderte Werner. Er hat mit anderen die Initiative 10xD gegründet, die mit dem Hashtag #wirfürdiealten auf die teils dramatische Situation in Alten- und Pflegeheimen aufmerksam machen will.

Freuen sich über das große Interesse am Forum Zukunftsmedizin: (von links) Pia Kemper, Leiterin des RP Forums, Autorin Nina Ruge sowie Prof. Dr. Uwe Nixdorff und Linda Aßmann vom European Prevention Center. FOTO: ALOIS MÜLLER

Die Keynote Speech des Abends hielt Prof. Dr. Dietrich Baumgart, international anerkannter Internist und Kardiologe, Buchautor und Partner der Gemeinschaftspraxis Preventicum Essen und Düsseldorf. Der Experte erklärte, biologisches Alter sei ein wichtiger Aspekt des Themas Longevity. Der Megatrend komme ursprünglich aus den USA und die Protagonisten versprächen, dass es möglich sei, als Mensch 120 bis 150 Jahre alt zu werden. „Steckt dahinter eine ernstzunehmende Wissenschaft zu unserem Wohle? Die verschiedenen Möglichkeiten der Longevity, älter zu werden, bieten uns einen Anlass zum Paradigmenwechsel, weg vom Heilen von Krankheiten hin zum Erhalten der Gesundheit", so Baumgart. Die Gemeinsamkeiten, die Menschen hätten, die in bestimmten Gegenden der Welt besonders lange leben, seien: maßvolle, gesunde Ernährung, kaum oder wenig Alkohol, regelmäßige Bewegung und ein soziales Netzwerk. Dies ermögliche heute schon Menschen, über 100 Jahre alt zu werden.

Keynote Speaker Prof. Dr. Dietrich Baumgart ging in seinem Vortrag auf Fragen rund um das biologische Alter ein. FOTO: ALOIS MÜLLER

Longevity habe das Ziel, aus der unausweichlichen Alterung eine vorbeugbare Krankheit zu machen und das biologische Alter zu verbessern. Baumgart nannte in dem Zusammenhang das Buch des Autors Prof. Dr. David A. Sinclair „Das Ende des Alterns". Sinclair belegt mit wissenschaftlichen Grundlagen, wie das biologische Alter verbessert werden kann, etwa durch Verbesserung des Energiestoffwechsels, Zuführung von Anti-Oxidantien oder Verbesserung des Zuckerstoffwechsels durch Metformin, das zur Behandlung des Diabetes mellitus Typ 2 angewendet wird. „Das individuelle biologische Alter zu messen, funktioniert über einen Blutstropfen oder den Abstrich der Mundschleimhaut. Es gibt zwölf Ursachen des Alterns. Einen Teil davon können wir messen", so Baumgart. Ziel der Longevity-Forschung sei eine regenerative Medizin. Die durchschnittliche Gesundheitsspanne der Lebenszeit könne mit einem gesunden Lebensstil und einer individuell zugeschnittenen Supplementierung verlängert werden.

Matthias Körner, Geschäftsführer Rheinische Post Medien GmbH: „Viel hängt von der persönlichen Lebensweise ab" FOTO: RP/ENDERMANN

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG
DONNERSTAG, 28. MÄRZ 2024

Longevity durch Lebenseinstellung und Medizin

In zwei Podiumsrunden referierten und diskutierten die geladenen Top-Experten mit den Gästen über die heutigen Möglichkeiten, ein gesundes und langes Leben zu führen. Hier die wichtigsten Zitate.

Wie kann man lange und zugleich gesund leben? Darüber sprachen Experten verschiedener Disziplinen in zwei Podiumsdiskussionen. FOTOS: ALOIS MÜLLER

Prof. Dr. Uwe Nixdorff, Internist, Kardiologe, Sportmediziner, European Prevention Center, Düsseldorf und Berlin, führte einleitend auf die Bedeutung von Healthy Longevity hin, indem er auf die geänderte Epidemiologie hinwies. Der demographische Wandel kennzeichnet sich durch einen Rückgang der Mortalität. Aber durch chronische Erkrankungen – gerade im mittleren bis höheren Alter – steigt die Morbidität. „Altersbedingte Arterienverkalkungen können heutzutage durch Medikamente ein Stück weit zurückgedreht werden, vermeiden kann man Atherosklerose durch Optimierung der drei Lebensstilsäulen: low carb-Ernährung, Fitness und Entspannung."

Prof. Dr. Tanja Fehm, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Universitätsklinikum Düsseldorf: „Menschen, die so richtig fit sind im hohen Alter, sind immer diejenigen, die sich täglich viel bewegen und ein gutes soziales Umfeld haben oder sich beispielsweise in einem Ehrenamt engagieren, einfach Freude haben an dem, was sie tun."

Prof. Dr. Christoph Kleinschnitz, Neurologe, Direktor der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Essen: „Ab 40 Jahren geht es los, dann verliert der Mensch an Gehirnmasse. Die Verbindungen zwischen den Nervenzellen sterben ab. Die Synapsen sind wichtig für die Netzwerke, die Gedächtnis oder Konzentration steuern. Diese können sich nicht mehr regenerieren und deshalb müssen wir sie schützen und schädliche Einflüsse vermeiden. Eine Möglichkeit ist regelmäßiges Krafttraining. Denn Muskeln schützen nicht nur vor Stürzen und Knochenbrüchen, sondern halten über Botenstoffe auch das Gehirn fit."

Prof. Dr. Tienush Rassaf, Direktor Klinik für Kardiologie und Angiologie am Universitätsklinikum Essen: „Es geht gar nicht darum, dass wir 120 Jahre alt werden. Es geht vielmehr darum, dass wir beispielsweise bei einem 85 Jahre langen Leben die Phase der Gesundheit möglichst lang halten und die Phase der altersbedingten Krankheit möglichst kurz. Ernährung, Sport, ausreichend Schlaf sind sehr wichtige Faktoren für ein gesundes, langes Leben."

Prof. Dr. Matthias Schneider, Senior Professor der Klinik für Rheumatologie, Universitätsklinikum Düsseldorf: „Menschen mit Rheuma können sich nicht so gut bewegen. Sie sterben in der Regel auch früher. Diese Patienten haben wenig Bewegung und Entzündungen. Man weiß inzwischen: Selbst leichte Bewegung ist lebensverlängernd. Sie hat positive Auswirkungen auf das Gehirn. Auch das Immunsystem bleibt intakter."

Prof. Dr. Christoph Bergmann, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und Leiter der HNO im konservativen und operativen Bereich in der RKM740 Privatklinik, Düsseldorf: „Der Schlaf ist der für die Gesundheit am meisten unterbewertete Aspekt. Guter und ausreichender Schlaf fördert unsere Gesundheit und Langlebigkeit. Schlechter Schlaf hingegen hat ganz wesentliche Auswirkungen für Krankheit, insbesondere für die Bereiche Diabetes, Bluthochdruck und Demenz."

Prof. Dr. Gustav Dobos, Leiter Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit, Universitätsmedizin Essen: „Stressmanagement, Ernährung, Bewegung – das sind die drei wichtigsten Punkte für ein langes Leben. Hinzu kommen ausreichend Schlaf und positive soziale Beziehungen. Das sind fünf von acht Kriterien, die in der großangelegten, zehn Jahre langen US-Studie ‚Million Veteran Program' als erheblich lebensverlängernd gelten. Wer sogar alle acht Kriterien beherzigt, so zeigt die Studie, kann 20 Jahre und mehr länger leben."

Prof. Dr. Andreas Meyer-Falcke, Beigeordneter der Landeshauptstadt Düsseldorf a.D.: „Wir verengen die Prävention immer auf die Medizin. Doch Gesundheitsvorsorge muss auch in allen Politikfeldern mitgedacht werden. Etwa bei der Verkehrsplanung Fahrradwege einplanen. Stadtplaner sollten urbane Ruhe- und Erholungsräume für die Innenstädte gestalten."

Prof. Dr. Alexandra Jorzig, Professorin für Gesundheits- und Sozialrecht in den Gesundheitswissenschaften, Jorzig Rechtsanwälte, Düsseldorf: „Unser Gesundheitssystem und die gesetzlichen Krankenkassen sind kurativ ausgelegt und nicht auf Prävention. Um Langlebigkeit zu unterstützen, müssten wir unser Gesundheitssystem verändern."

Stephan Schneider, Senior Manager Public Affairs, Vodafone GmbH: „Es gibt genug digitale Möglichkeiten für das Gesundheitssystem, aber sie zur Anwendung zu bringen, da stehen wir uns in Deutschland hier und da mal sehr im Weg."

Emma Fröling, Medical Affairs Scientist, Pfizer (per Video zugeschaltet): „Unser Unternehmen entwickelt und produziert neue Therapien auch für mehr Lebensqualität. Wir entwickeln Therapien, um Menschen vor Erkrankungen zu schützen, sie zu heilen oder ihnen ein gutes Leben trotz schwerer oder chronischer Erkrankungen zu ermöglichen."

MEHR ZUM RP FORUM „ZUKUNFTSMEDIZIN"

Mehr zum RP Forum „Zukunftsmedizin" mit Videos und Fotos der Veranstaltung sowie weitere Informationen gibt es im Internet (QR-Code scannen oder Link eingeben):
www.rp-forum.de/fortschrittswerkstatt-zukunftsmedizin
Das nächste **RP Forum „Zukunftsmedizin"** findet am **25. September 2024** in der Fortschrittswerkstatt des RP Forums, Hansaallee 159, 40549 Düsseldorf, statt. Interessierte können sich schon jetzt anmelden, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Abend weitere Informationen.
Anmeldung unter E-Mail: **Pia.Kemper@rheinische-post.de**

„Jeder braucht sein eigenes Tempo“

Nina Ruge ist Spiegel-Bestseller-Autorin, TV-Moderatorin und Journalistin. Ihre neuesten Bücher über Longevity sind „Verjüngung ist möglich“, „Der Verjüngungsplan“ und das „Verjüngungskochbuch“. Im Interview mit Prof. Dr. Jochen A. Werner von der Universitätsmedizin Essen spricht sie über hilfreiche Umstellungen des Lebensstils.

Im Gespräch mit Prof. Dr. Jochen A. Werner stellte die bekannte Autorin und Journalistin Nina Ruge ihre Erkenntnisse über Longevity vor. FOTOS: ALOIS MÜLLER

Verjüngung durch Zellstress – wie funktioniert das?
Leichter Zellstress bewirkt so viel Positives in unserem Zellstoffwechsel, dass wir eine neue Definition von Stress brauchen. Das heißt, wenn ich intervallfaste, Gemüse esse, Ausdauertraining und Kraftsport mache, dann habe ich einen gewissen Zellstress, und das ist gut. Was bedeutet das für die Langlebigkeit auf Zellebene? Zellstress aktiviert in unseren Körperzellen Schutzsysteme wie DNA-Reparatur, Stärkung des Immunsystems oder Entzündungshemmung. Es ist also gut, sich anzustrengen und zu fordern. Natürlich braucht der Körper auf der anderen Seite auch Regeneration und Medikation.

Nina Ruge signierte auch auf Wunsch ihre Bücher.

Wie haben Sie persönlich Ihren Lebensstil geändert, was haben Sie konkret gemacht?
Ich habe mit 30 aufgehört zu rauchen, nach sieben Jahren am Glimmstengel. Und meinen Lebensstil habe ich vor etwa 25 Jahren komplett umgestellt, nachdem mein Internist mir aufgrund verschiedener Untersuchungswerte dazu geraten hatte. Der Internist beschäftigte sich schon damals auf hohem wissenschaftlichem Niveau mit Anti-Aging, wie man es damals nannte, und hat mir geraten: Stellen Sie Ihre Ernährung um – kein Zucker, kein Fleisch, bestimmte Nahrungsergänzungsmittel, keine hochverarbeiteten Nahrungsmittel. Also habe ich mich entschieden, keinen Zucker mehr zu essen. Zucker ist ein Treiber des Alterns – nicht nur auf Zellebene. Tiefgreifende Ernährungsumstellung gelingt nur in kleinen Schritten. Jeder braucht sein eigenes Tempo für die Entwöhnung. Und meine Ernährung besteht zu 80 Prozent aus Gemüse. Außerdem esse ich nur zweimal am Tag.

Wie sind Sie dazu gekommen, Bücher über Longevity zu schreiben?
Mit meinem damaligen Internisten habe ich 2008 mein erstes Buch über das Jung-, und Gesundbleiben geschrieben. 2017 habe ich dann einen Regenerationsmediziner und Stammzellenexperten kennengelernt, der ein Buch über Longevity schreiben wollte. Damals kannte niemand diesen Begriff, ich auch nicht. Er konnte nicht populärwissenschaftlich schreiben, ich hatte aber schon fünf populärwissenschaftliche Bücher geschrieben und fand das Thema „Zellbiologie des Alterns“ faszinierend. So entstand mein erstes Buch über Healthy Longevity „Altern wird heilbar“.

Selbstverantwortung und Prävention

Statement von Prof. Dr. Jochen A. Werner, Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender der Universitätsmedizin Essen

Es war für mich wie immer eine große Ehre, das RP-Forum „Zukunftsmedizin“ zu moderieren. Nicht nur, weil diesmal außergewöhnlich viele eloquente und inspirierende Gäste gesprochen und mit dem Publikum diskutiert haben, einschließlich der Journalistin und Bestseller-Autorin Nina Ruge. Sondern auch, weil das Thema Longevity einen uralten Menschheitstraum betraf: das ewige Leben, zumindest aber die ewige Jugend.

Was ich auf dieser Veranstaltung gelernt habe: Es geht vielen gar nicht darum, um jeden Preis, auch jenen der täglichen Selbstkasteiung, möglichst lange zu leben. Sondern darum, gewissermaßen gesund und zufrieden zu sterben, sprich die verbleibende Lebensspanne maßvoll zu erweitern und mit Sinn und Glück zu füllen. Und insofern war es diesmal vielleicht gar keine „klassische“ medizinische Veranstaltung, sie berührte auch und gerade philosophische und ethische Themen. „Früher sind die Menschen gestorben, bevor sie alt wurden“, sagte ganz banal einer der Teilnehmer. Und dabei kamen mir zwei Dinge in den Sinn: zum einen die gigantischen medizinischen und auch gesellschaftlichen Fortschritte der letzten Jahrzehnte, die wir als selbstverständlich hinnehmen. Der Abend war daher auch ein Anlass, wieder mehr Dankbarkeit und Demut zu empfinden für das Umfeld und das Zeitalter, in dem wir mit all seinen Chancen und Perspektiven leben dürfen.

Und zum anderen liegt es in der Natur der Menschen, sich nie mit dem Erreichten zufrieden zu geben. Und insofern war es geradezu sinnbildlich, dass für Longevity vor allem wiederum zwei Attribute unverzichtbar sind: Selbstverantwortung und Prävention. Damit ist Longevity auch das Zukunftsbild einer Medizin, die Abschied nimmt von der Vollkasko-Mentalität, eine Zukunftsmedizin, die für die Menschen mehr leistet, aber auch mehr fordert. Longevity funktioniert nicht auf Rezept und im gewohnten Reparaturmodus, Longevity ist vor allem eine individuelle ENTSCHEIDUNG, wie ich mein Leben führen möchte. Und es ist ein Auftrag an das Gesundheitssystem, ein langes und gesundes Leben zu fördern, etwa durch eine bessere Vergütung von Prävention in der medizinischen Versorgung – vielleicht gibt die Longevity-Bewegung ja einen wichtigen Impuls, in der Schwerpunktsetzung der Gesundheitspolitik umzudenken.

„LONGEVITY IST EIN AUFTRAG AN DAS GESUNDHEITSSYSTEM, EIN LANGES UND GESUNDES LEBEN ZU FÖRDERN.“

Prof. Dr. Jochen A. Werner
Vorstandsvorsitzender und Ärztlicher Direktor der Universitätsmedizin Essen

Als Arzt und Manager freue ich mich sehr darauf, die weiteren Schritte zu einem, nein, nicht endlos langen, aber zu einem gesunden und erfüllten Leben zu begleiten und zu unterstützen.

Pfizer: Krankheitsvermeidung ist entscheidend

Visionäre gehen davon aus, dass es in Zukunft möglich sein wird, auf Zellebene den Alterungsprozess von Menschen anzuhalten oder sogar umzukehren. Künftig könnten entsprechende pharmazeutische Therapien die Lebensqualität und Gesundheit älterer Menschen entscheidend verbessern. Die Vermeidung von Krankheiten ist dabei ein Hauptziel.

Körperzellen lassen sich „reprogrammieren“. Dem japanischen Stammzellenforscher Shinya Yamanaka ist es bereits vor knapp 20 Jahren gelungen, aus normalen Körperzellen von Mäusen Stammzellen zu machen. Für diese Entdeckung erhielt er gemeinsam mit John Gurdon 2012 den Nobelpreis für Medizin. Die nach ihm benannten vier „Yamanaka-Faktoren“ sorgen für eine Verjüngung der Zellen, indem sie die Schalter auf der DNA und damit das biologische Alter zurückprogrammieren.

Bei Mäusen ist das bisher gelungen. Bis dies auch für Menschen möglich ist, muss noch viel in Forschungsarbeit investiert werden. Naheliegend ist es deshalb, dass sich forschende Pharmaunternehmen auf die Vermeidung von Krankheiten konzentrieren und den Fokus auf die Prävention legen. „Als einer der weltweit führenden forschenden Arzneimittelhersteller arbeiten wir bei Pfizer täglich daran, die Lebensqualität von Menschen zu verbessern. Mit unserem Portfolio an innovativen Impfstoffen setzen wir uns dafür ein, Menschen vor Erkrankungen zu schützen, bevor sie entstehen“, bestätigt Carolin Crockett, Director External Communications Germany bei Pfizer.

Ein weiteres konkretes Beispiel ist der von Pfizer erarbeitete Präventionsindex. „Gemeinsam mit Partnern haben wir den Präventionsindex entwickelt, um die Präventionsarbeit in Deutschland zu beleuchten und Handlungsbedarf aufzuzeigen. In Deutschland ist Pfizer mit mehr als 3000 Mitarbeitenden an den Standorten Berlin, Freiburg und Karlsruhe vertreten“, so Crockett.

Forschende Pharmaunternehmen legen den Fokus auf die Prävention. FOTO: GETTYIMAGES/MONGKOLCHON AKESIN

Unsere Partner unterstützen das RP Forum „Zukunftsmedizin“

DONNER & REUSCHEL
PRIVATBANK SEIT 1798

Pfizer

10xD