

Fit bis ins hohe Alter

Der Traum ist so alt wie die Menschheit selbst: ewige Jugend. Wer fit ist, muss sich um Barrierefreiheit später auch mal weniger Sorgen machen. Die Medizin hat in den vergangenen 100 Jahren zwar erstaunliche Fortschritte gemacht, diesen Traum hat sie aber nicht erfüllen können. Doch auch wenn sich Altern und Tod nicht verhindern lassen, ein paar Tricks gibt es schon, den Sensenmann hinzuhalten und möglichst lange geistig frisch zu bleiben, allerdings ohne Garantie.



Als Anti-Aging-Mittel wird vieles gehandelt und teuer verkauft: Radikalfänger, Vitamine, das Hormon Melatonin oder auch Anti-Faltencremes. Neuerdings gibt es auch Stammzelltherapien oder Organverjüngung. Nach Ansicht des inzwischen selbst in die Jahre gekommenen Altersforscher Klaus Sames, emeritierter Professor am Universitätskrankenhaus Eppendorf in Hamburg, taugt dies alles nichts: «Jeder der mir erzählt, es gibt jetzt was, das die Lebensdauer beim Menschen verlängert, den halte ich für einen Scharlatan.»

Wer zweifelsfrei nachweisen wolle, dass irgendetwas das Leben verlängert, müsste eine große Gruppe von Menschen während des gesamten Lebens bis zu ihrem Tod beobachten. «So was gibt es nicht. Das ist alles hochspekulativ», sagt Sames. Mehr als die allgemeinen Tipps zur gesunden Lebensführung hat der Altersforscher daher nicht zur Hand: Ausgewogen und vitaminreich essen und viel Bewegung. Die in den Vitaminen C und E enthaltenen Antioxidantien sind die Abfangjäger des Stoffwechsels. Sie schützen den Körper vor freien Radikalen. Das sind aggressive Moleküle, die mit fast allem reagieren, was ihnen in die Quere kommt und so Zellen schwere Schäden zufügen können.

Altern ist keine Krankheit. Die biologische Währung für ein erfolgreiches Leben ist allein die Zahl der Nachkommen. Stehen die endlich nach langen Jahren der Pflege - Säuglingsalter, Schule, Ausbildung - auf eigenen Beinen, gibt es aus evolutionsbiologischer Sicht keinen Grund mehr, den in die Jahre gekommenen Körper mit viel Aufwand weiterhin sexy und fit zu halten: Die Reparaturprozesse in den Zellen werden fehlerhafter, die chronischen Krankheiten nehmen zu, die Eltern haben ihre Schuldigkeit getan, sie können abtreten.

Bis es soweit ist, vergehen Dank moderner Medizin und ausreichender Ernährung oft Jahrzehnte. Entscheidend für das Wohlbefinden im Alter ist, wie mit dem unvermeidlichen Schicksal umgegangen wird: Wer Älterwerden als Weiterentwicklung und nicht als Verlust von Leistungsfähigkeit begreife, lebt im Alter gesünder, so das Ergebnis einer Studie am Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA) in Berlin.

«Die beste Altersvorsorge ist ein aktives Leben als mittelalter Mensch», sagt Prof. Ulman Lindenberger vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Wie Untersuchungen zeigten, lassen bei Menschen mit einem großen sozialen Netzwerk die Hirnleistungen im Alter weniger stark nach. Soziale Aktivitäten könnten den altersbedingten Rückgang der Intelligenz und auch der Bewegungssteuerung aufhalten. Die konkrete Folge: geistig fitte Alte leben länger selbstständig und stürzen weniger häufig.

Für welche Art des Miteinanders man sich entscheidet, ist Lindenberger zufolge völlig egal: Einmal in der Woche Karten zu spielen oder sich in gemeinnützigen Organisationen zu engagieren, fördere die Leistungsfähigkeit des Hirns gleichermaßen. Ein großer Freundeskreis sei nicht notwendig, um das Hirn auf Trab zu halten: „Entscheidend ist die Zahl der Interaktionen«, sagt Lindenberger. Tägliche Diskussionen mit derselben Freundin seien genauso wertvoll wie Spieleabende mit wechselnder Besetzung.