

# Biologisches Alter vs. Chronologisches Alter: Welche Verjüngungsfaktoren gibt es?

Karl-Heinz Krause



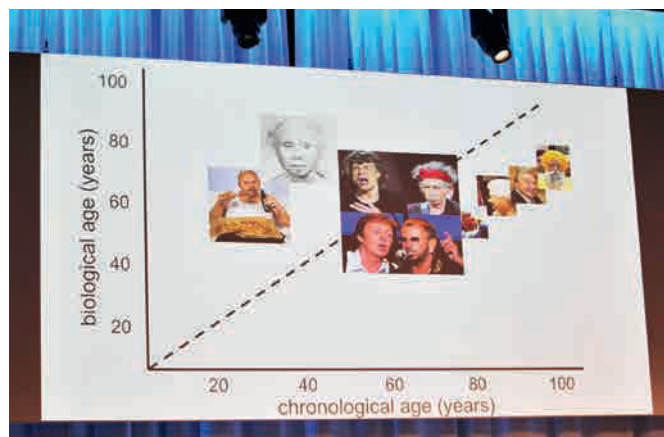
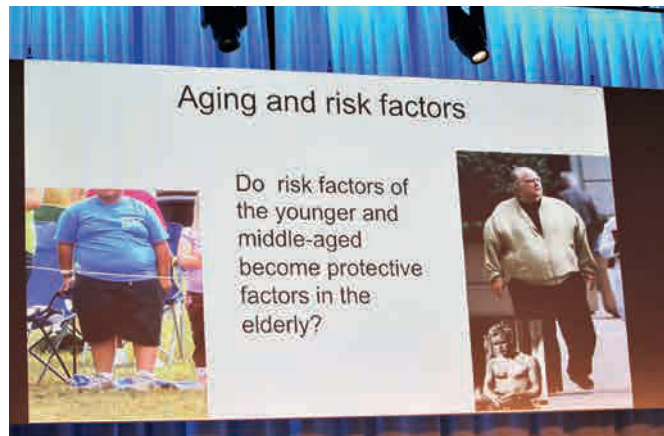
Karl-Heinz Krause

Viele Menschen denken dass ab dem Alter von ca. 70 bis 80 Jahren das Leben gelaufen ist. Es gibt aber viele Beispiele die zeigen dass das nicht unbedingt so sein muss: Menahem Pressler, welcher im Alter von 90 Jahren als Konzertpianist mit den Berliner Philharmonikern debütierte, Yuichiro Miura welcher im Alter von 80 year erfolgreich den Mount Everest bestieg, oder Tao Porchon-Lynch, welche im Alter von 96 Jahren eine aktive Yoga-Lehrerin ist und körperliche Fitness und Agilität an den Tag legt, von denen die meisten 30-40-jährigen nur träumen können.

Wie kommt es dass bei einigen Menschen das biologische Alter so deutlich unter dem chronologischen Alter liegt? Und umgekehrt: wie kommt es dass bei anderen Menschen das biologische Alter fortgeschrittener ist als das Geburtsdatum es vermuten liesse.

An der Genetik, d.h. dem Erbgut von Vater und Mutter, liegt es nur zum kleinen Teil. Man schätzt heute dass maximal 20% des Alterungsprozesses genetisch beeinflusst sind. Aber wenn das so ist, was sind dann die Hauptfaktoren welche Menschen jung bleiben lassen? Die Antwort der Alterforschung der letzten Jahrzehnte ist erstaunlich klar und einfach: Es ist der Lebensstil im Erwachsenenalter. Ein Grossteil der Alterungsprozesse können durch vier Grundprinzipien («the big four») stark positiv beeinflusst werden:

- Nicht rauchen! Tabakkonsum ist einer der wichtigsten Faktoren des ungesunden Alterns und des frühzeitigen Todes.
- Gewicht halten! Obesität ist ein grosses Problem in unsere Gesellschaft und führt zu Diabetes, Gefässschäden, Leberschäden etc. Aber, das Gegenteil, nämlich Untergewicht ist auch kontraproduktiv.



Ein stabiles Normalgewicht (BMI 24-25) gibt uns die besten Chancen für gesundes Altern

- Gesund essen! Nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität von Nahrung ist von höchster Wichtigkeit für gesundes Altern. Als Grundregel: viel Obst und Gemüse, moderater Fischkonsum (2x pro Woche), aber nur wenig Zucker, und kein Fleisch (oder höchstens sehr wenig).
- Viel Bewegung! Alle Welt sucht ein Wundermittel für Altersprävention, und dabei haben wir es: Bewegung. Jeder Sport der uns körperlich fordert (aber nicht überfordert) bewirkt geradezu Wunder: Hirn und Gefässe bleiben jung, Krebs wird verhindert, Mobilität bleibt bis ins hohe Alter erhalten, ... Aber wir wissen heute dass Bewegung nicht unbedingt immer nur Sport im klassischen Sinne sein muss. Tanzen, Yoga, Rhythmik, «Treppen statt Aufzug», «Fahrrad statt Auto», alles das

führt zu einer beeindruckenden Verlangsamung des Alterungsprozesses.

Neben den «big four» gibt es noch andere wesentliche Faktoren. Ganz wichtig, aber wissenschaftlich schwieriger zu erforschen und wahrscheinlich auch individuell schwieriger zu beeinflussen, sind psychosoziale Elemente: Menschen die gut sozial gut integriert sind und ganz besonders Menschen für die das Leben einen Sinn hat, leben länger und gesünder.