

«Bei vielen Longevity-Therapien ist die wissenschaftliche Evidenz begrenzt»

Sie besuchen wöchentlich eine Klinik, schlucken täglich mehrere Tabletten und halten sich an strenge Ernährungspläne – obwohl sie eigentlich gesund sind. Die Anhängerinnen und Anhänger der Longevity-Bewegung setzen alles daran, möglichst lange zu leben und dabei gesund zu bleiben.

Wie beurteilt eine Ärztin den Longevity-Trend? Und was sind ihre Tipps für ein langes und gesundes Leben? Eine Einschätzung von Dr. Maria Mathiopoulos vom Spital Uster.

Frau Mathiopoulos, wie begegnen Sie als Ärztin dem Thema Longevity?

Ich betreue Patientinnen und Patienten mit einer Erkrankung und Sorge dafür, dass sie lange mit guter Lebensqualität leben. Wenn bei einem Menschen bereits in jungen Jahren zum Beispiel Diabetes diagnostiziert wird, begleitet ihn die Krankheit über einen langen Abschnitt seines Lebens. Er muss einen Weg finden, bestmöglich damit umzugehen und trotz allem ein langes und gesundes Leben führen zu können.

Die meisten Anhängerinnen und Anhänger der Longevity-Bewegung haben keine Gebrechen oder Erkrankungen, wollen aber trotzdem ihr Leben oder ihren Lebensstil optimieren. Wie beurteilen Sie den Trend?

Ich finde es gut, wenn Menschen Massnahmen ergreifen, um bis ins hohe Alter ihre Lebensqualität zu erhalten. Als Ärztin ist für mich entscheidend, dass die Massnahmen wissenschaftlich fundiert und zielorientiert sind. Zum Beispiel sind derzeit Nahrungsergänzungsmittel weit verbreitet. Diese können förderlich sein, wenn man sie abgestimmt und zeitlich begrenzt einnimmt. Wenn man zu viele davon einnimmt, kann das einen gegenteiligen Effekt bewirken oder sogar toxisch sein.



Dr. Maria Mathiopoulos ist Oberärztin für Endokrinologie und Diabetologie am Spital Uster und Fachspezialistin für Endokrinologie und Diabetologie sowie Allgemeine Innere Medizin. (Foto: PD)

Das Angebot an Therapien in Longevity-Kliniken umfasst weit mehr. Worauf muss man zum Beispiel bei Behandlungen wie der Eigenbluttherapie oder bei Kältekammern achten?

Bei vielen Therapien, die im Rahmen von Longevity angeboten werden, ist die wissenschaftliche Evidenz begrenzt. Zur Eigenbluttherapie gibt es verlässliche Daten, wenn sie bei Gelenkproblemen wie Arthrose oder bei dermatologischen Leiden eingesetzt wird. Die Kältekammer eignet sich besonders, wenn Rheuma oder Gelenkschmerzen einen plagen. Es fehlen jedoch Hinweise, dass

diese Therapien bei an sich gesunden Menschen einen effektiven Nutzen für ein langes und gesundes Leben haben. Deshalb habe ich Bedenken, diese Behandlungen ohne Weiteres zu empfehlen.

Auch in den sozialen Medien ist Longevity ein präsent Thema. Dort geben auch Personen ohne medizinischen Hintergrund teils fragwürdige Tipps.

Patientinnen und Patienten befragen mich immer wieder zu Therapien und Behandlungen, von denen sie im Internet gelesen haben. Bei solchen Gesundheitstipps sollte man objektiv bleiben und sich fragen: Was ist wissenschaftlich erwiesen, und was ist bloss die Erfahrung einer einzelnen Person? Wenn Zweifel aufkommen, bespricht man sie am besten kurz mit der Hausärztin oder dem Hausarzt.

Was hilft Ihrer Meinung nach, länger und gesünder zu leben?

Um diese Frage zu beantworten, hilft es, die Menschen in den sogenannten blauen Zonen genauer zu betrachten. Die blauen Zonen sind Gebiete auf der Erde, in denen Menschen überdurchschnittlich alt werden und dabei gesund bleiben. Dazu gehören zum Beispiel Ikaria in Griechenland, Okinawa in Japan oder Nicoya in Costa Rica. Man hat untersucht, wie die Menschen in diesen Regionen leben, und herausgefunden, dass sie sich ausgeglichen und vor allem pflanzenbasiert ernähren, körperlich aktiv sind, viele soziale Kontakte und wenig Stress haben sowie gut schlafen. Das sind



Oft wird unterschätzt, wie wichtig guter Schlaf für die körperliche und psychische Erholung ist. (Foto: Envato)



Zu einer gesunden Ernährung gehören viel pflanzenbasierte Lebensmittel, Protein und Ballaststoffe. (Foto: Envato)

keine neuen Erkenntnisse. Aber das hilft uns und unserem Körper, alt zu werden und gesund zu bleiben.

Wo liegt der wichtigste Unterschied zwischen unserem Alltag und dem in den blauen Zonen?

Ich tippe auf Stress, der hierzulande fast allgegenwärtig ist. Stress ist eigentlich ein Schutzmechanismus unseres Körpers. Der Körper schüttet verschiedene Hormone aus, die uns die Kraft geben, stressige Situationen zu meistern. Das kann akut sein, zum Beispiel nach einem Unfall, bei Fieber oder einem Infekt. Chronischer Stress hat häufig keine körperliche Ursache. Dieser andauernde und unbewusste Stresszustand erhöht das Entzündungsrisiko, macht anfälliger für Infektionen und erhöht indirekt auch das Risiko für eine Krebserkrankung. Zudem schwächt chronischer Stress Regenerationsmechanismen und lässt die Zellen schneller altern.

Was kann man gegen Stress tun?

Da habe ich leider keine einfache Antwort. Man muss lernen, mit Stress umzugehen und dort vorzubeugen, wo es möglich ist. Das reicht von guter Organisation im Alltag bis zum Erlernen von Schutzmechanismen. Dazu gehört, Nein zu sagen, wenn man bei der Arbeit oder in der Familie merkt, dass es zu viel wird. Das muss trainiert werden.

Da sind wir beim Stichwort Training: Muss man täglich ins Fitnessstudio, oder wie viel Bewegung braucht es, um gesund alt zu werden?

Als gesundes Mass an Bewegung gelten 75 Minuten gesteigerte Aktivität oder alternativ 150 Minuten mässige Aktivität pro Woche. Es erscheinen immer wieder Publikationen, die den Wert des Gehens betonen. Man muss also nicht unbedingt joggen oder sich vollends auspowern. Es reicht aus und ist vermutlich nachhaltiger, längere Spaziergänge zu machen und Kleinigkeiten im Alltag zu ändern, zum Beispiel auf den Lift zu verzichten und stattdessen die Treppe zu nehmen.

In der Schweiz sind laut Daten von 2022 rund 43 Prozent der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig oder adipös. Wie wirkt sich das auf die Lebenserwartung aus?

Adipositas ist ein globales Gesundheitsproblem. Sie kann Lebenserwartung und Lebensqualität stark einschränken. Die heutigen Nahrungsmittel sind deutlich kalorienreicher als früher, zudem bewegen sich die Menschen im Schnitt weniger, weshalb sie schneller zunehmen. Krankhaftes Übergewicht kann viele weitere Erkrankungen verursachen: von Bluthochdruck über Cholesterinprobleme bis hin zu Diabetes. Zusätzlich steigt das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und verschiedene Krebsarten. Hier muss man handeln, denn schon mit einer kleinen Gewichtsreduktion sinkt das Erkrankungsrisiko.



Es muss nicht immer Jogging sein: Auch längere Spaziergänge haben einen wertvollen Effekt auf die Gesundheit. (Foto: Envato)

Was gehört zu einer gesunden Ernährung?

Auch hier gelten Empfehlungen, die man schon lange gibt: vor allem pflanzenbasierte Lebensmittel, viel Protein und Ballaststoffe. Vermeiden sollte man hochverarbeitete Lebensmittel und Süssgetränke. Was ebenfalls helfen kann, ist intermittierendes Fasten. Studien zeigen: Wenn man über längere Zeit nüchtern bleibt, haben die Zellen mehr Zeit, sich zu regenerieren und toxische Stoffe auszuscheiden. Das Fasten muss nicht lange dauern, und meist macht man es automatisch in der Nacht, wenn man schläft und acht bis zehn Stunden nichts isst.

In unserer Gesellschaft sind neben Übergewicht auch Schlafprobleme weitverbreitet.

Was bewirkt schlechter Schlaf?

Schlaf hilft, sich physisch und psychisch zu erholen. Viele unterschätzen, wie wichtig diese Regeneration ist. Wenn man keinen langen oder tiefen Schlaf erreicht, fehlt diese Erholung, und der Körper übersetzt das als Stress. Der Körper schüttet Stresshormone aus, und das Herz schlägt schneller. Langfristig kann das zu chronischer Erschöpfung führen.

Wie sorgt man für besseren Schlaf?

Es ist wichtig, die Schlafhygiene einzuhalten. Dazu gehört zum Beispiel, mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen nicht mehr auf dem Smartphone herumzuscrollen oder auf den Fernseher zu starren. Monitore sollten ganz aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Im Schlafzimmer sorgen zudem Dunkelheit und Ruhe für guten Schlaf. Wichtig ist auch, immer zu einer ähnlichen Zeit ins Bett zu gehen und den Tagesrhythmus einzuhalten, den es nach Möglichkeit zu schützen gilt.



Die Rotlichttherapie ist eines der Angebote, mit denen Longevity-Kliniken für ein längeres und gesünderes Leben werben. (Foto: Envato)

Wenn man alle diese Empfehlungen befolgt: Wie alt können wir überhaupt werden?

Wo liegt die Limite?

Unser Körper ist so beschaffen, dass wir ungefähr 130 Jahre alt werden können. Ob man so lange lebt, hängt einerseits von den Genen ab, andererseits von der Alterungsgeschwindigkeit der Zellen. Wir besitzen Mechanismen, die Fehler in der Zellstruktur korrigieren können, zum Beispiel eine Störung in der DNA-Duplikation. Je älter wir werden, desto weniger verlässlich arbeiten diese Mechanismen. Das zeigt sich durch Alterungserscheinungen der Organe. Die eben besprochenen Massnahmen oder zielgerichtete Therapien bei verschiedenen Erkrankungen können helfen, damit die Mechanismen länger funktionieren. Älter zu werden, lässt sich aber auch damit nicht komplett vermeiden. Mein Rat ist deshalb, Körper und Psyche so zu pflegen, dass man das Leben so lange wie möglich geniessen kann.

Sebastian Schuler