

«14 Jahre länger gesund leben, und wie das möglich ist» Erkenntnisse aus der Altersforschung

Referat von **Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari** anlässlich des Symposiums zum 10-Jahr-Jubiläum der Stiftung Zeitvorsorge vom 26. September 2024. «Die Zeit ist reif, die Zeit in der Reife neu zu denken.»

Zusammengefasst von Jürg Weibel

Höhepunkte des Referates sind nebst den positiven wissenschaftlichen Erkenntnissen für ein längeres gesundes Leben die optimistischen Lacher von Frau Prof. Heike-Bischoff, die nicht nur ansteckend wirken, sondern zu Spontan-Applaus animieren. Ihr Einstieg zum Referat: «Nachdem Sie die Bratwurst jetzt gegessen haben, fängt ab heute Abend für Sie alle ein gesünderes Leben an.»

Heike Bischoff beginnt mit zwei Hintergrund-Fakten:

1. Im Jahr 2050 wird jeder dritte Mensch in Europa älter als 65 Jahre sein.
2. Die gesunde Lebenserwartung hält nicht Schritt mit der totalen Lebenserwartung. Gemeint ist der Gap zwischen der Lebenserwartung von durchschnittlich über 80 Jahren und der gesunden Lebenserwartung von rund 64 Jahren.

So stellt sich die Frage nach den Hebeln für eine Verlängerung der gesunden Lebenserwartung. Und Heike Bischoff wartet mit äusserst positiv stimmenden wissenschaftlichen Erkenntnissen auf:

Der individuelle Lebensstil ist zu 70 – 90 % modifizierbar und nur zu 10 – 30 % genetisch bedingt. Wir können den diesbezüglichen Schalter (Genetik) auf «on» (Lebensstile) stellen. Oder anders gesagt: «Die Genetik ist das Flugzeug und der Kapitän ist John Travolta. Wir alle sind unsere eigenen Kapitäne.»

Gemäss Studie des Gottlieb Duttweiler Institutes fühlen sich Männer zwischen 70 und 80 Jahren übrigens 18 Jahre jünger – bei den Frauen sind es 12 Jahre. Das biologische Alter ist ein sehr wesentlicher Faktor. Frau Bischoff erklärt, dass die «Harvard-Big-Five» einen additiven Nutzen von «14 Jahren gesund leben» bringen können - die da wären: Nicht rauchen. Normaler BMI. Tägliche Bewegung. Moderater Alkoholkonsum. Und gesunde Ernährung. Als Randbemerkung fügt sie hinzu, dass die Harvard-Kohorten ein Glas Wein pro Tag erlauben und dass gesunde Ernährung aufbauend auf einer mediterranen Ernährung auch das Einkaufen, den Umgang, das Kochen ... usw. miteinschliesst.

Als einfaches «Präventions-Konzept» verweist Heike Bischoff auf die Do Health-Studie:

- Vitamin D unterdrückt unkontrollierbares Zellwachstum.
- Omega-3 hat entzündungshemmende Wirkungen.
- Bewegung löst das Absterben von Krebszellen aus.

Die Kombination aller drei Wirkungsmechanismen kann zu einer 61%-igen Verminderung von Krebserkrankungen führen und zu 39% Verminderung frühzeitiger Gebrechlichkeit.

Lebensstilfaktoren sind äusserst gewichtige «Multitalente». So führt beispielsweise eine leichte körperliche Aktivität wie Spazierengehen, Gartenarbeit, Yoga zu einer Reduktion der frühzeitigen Sterblichkeit von 40% - 62% (gemäss Untersuchung mit über 36'000 Menschen in ganz Europa). «Jeder Schritt zählt, jede Treppe ist ein Geschenk!», bringt die Referentin diese Aussage auf den Punkt.

Heike Bischoff stellt einen Zusammenhang zur Demenzprävention her – ergänzt mit dem klaren Hinweis, dass dies auch chronischen Krankheiten und dem Alterungsprozess entgegenwirkt. («Shield your brain», Konzept der Harvard Medical-School):

Sie nennt dies die «Magischen Sechs» der Demenzprävention:

- Schlaf (Reinigt bspw. die Gehirnflüssigkeit)
- Umgang mit Stress (z.B. Achtsamkeit > mit einem Hinweis auf www.gruuve.ch)
- Interaktion mit Anderen (Einsamkeit* verursacht Stress bspw. durch chemische Veränderungen im Gehirn)
- Bewegung (unterstützt das Wachstum neuer Nervenzellen)
- Neue Dinge lernen (verstärkt die Verbindung zwischen Nervenzellen > Synapsen)
- Mediterrane Diät (plus täglich eine Handvoll Nüsse und Beeren)

Zum Faktor «Einsamkeit*»: Gemäss Heike Bischoff fühlen sich 70% der jungen Menschen einsam und 50% älteren. Einsamkeit schränkt die gesunde Lebenserwartung ganz entscheidend ein. Sie ist gefährlicher als 16 Zigaretten am Tag. Gefährlicher als Übergewicht. Gefährlicher als Immobilität. Gefährlicher als 6 alkoholische Getränke am Tag. Sie erwähnt, dass es in diversen Ländern bereits Ministerien gegen die Einsamkeit gibt.

Letztlich fasst die Referenten zusammen: «Besser nicht eine dieser Sachen isoliert extrem machen, sondern kleine Veränderungen dieser Lebensstilfaktoren kombiniert umsetzen ... und dabei Spass haben.»

Jürg Weibel, 5. Oktober 2024

