Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 4

Artikel: Neue Rezepte gegen den Alterungsprozess
Autor: Zahner, Karin / Bondolfi, Alberto
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723514

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

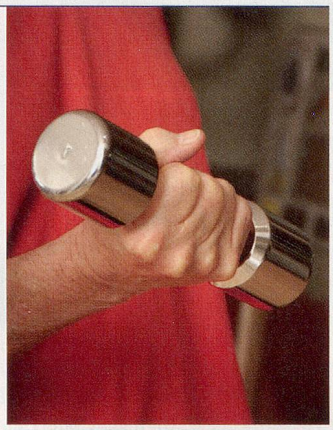
Neue Rezepte gegen den Alterungsprozess

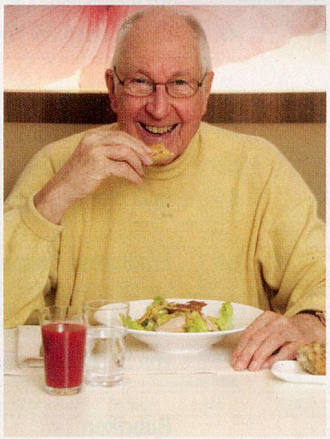
Die Menschen werden heute so alt wie nie zuvor. Trotzdem fühlen sich viele deutlich jünger, als ihr biologisches Alter vermuten liesse, und sie möchten auch in den kommenden Lebensjahren möglichst gesund und fit bleiben. Manche setzen dabei auf Anti-Aging-Medizin. Doch was kann diese neue Disziplin überhaupt?

Von Karin Zahner, mit Fotos von Gerry Ebner

Neugierde, Lebensfreude, Interesse, Sport und eine gesunde Ernährung halten Willy H. Wahl fit. Der 78-Jährige sprüht vor Energie und nimmt aktiv am Leben teil. Sein Ziel ist es, hundert Jahre alt zu werden – und wenn er so weitermacht wie bisher, stehen seine Chancen, einen dreistelligen Geburtstag zu feiern, nicht schlecht. Denn er berücksichtigt alles, was Mediziner für ein langes Leben raten.

Bis heute kennt niemand ein Rezept, das ein hohes und gesundes Alter garantiert. Winston Churchills Devise «Kein Sport» kann es nicht sein. Auch wenn er als Bewegungsmuffel, Zigarrenraucher und Weintrinker 91 Jahre alt wurde. Heute weiss man, dass ein gesunder Lebensstil das A und O für eine hohe Lebenserwartung ist. Unter den 100-Jährigen findet man kaum Menschen, die ein extrem ausschweifendes Leben geführt haben. Keine Kettenraucher, keine Übergewichtigen, keine Alkoholiker, dafür körperlich und geistig aktive Menschen.





Körperliches Training und gesunde Ernährung sind wichtige Faktoren dafür, dass Willy H. Wahl sich auch mit 78 Jahren noch fit fühlt.

Rekordhalterin mit 122 Jahren

Die älteste Person war laut Guinness-Buch der Rekorde die Französin Jeanne Calment, die 122 Jahre alt wurde und ihre Lebenszeit ausgekostet hat: Mit 85 Jahren lernte sie fechten, mit 100 Jahren fuhr sie noch immer Velo. Und bis zu ihrem 110. Geburtstag versorgte sie sich selbst, erst dann zügelte sie ins Altersheim. 1997 starb sie – geistig wach, aber blind, beinahe taub und an den Rollstuhl gebunden.

Jeanne Calment führte ihr hohes Alter auf den Genuss von Olivenöl, Knoblauch, Gemüse und Portwein zurück. Doch auch sie lebte nicht genau nach Lehrbuch. Erst mit 117 Jahren versuchte sie, das Rauchen aufzugeben, ein Jahr später jedoch zündete sie sich erneut einen Glimmstängel an. Endgültig Schluss mit dem Nikotin war erst im Alter von 119 Jahren.

Dass die Französin so alt wurde, lag wohl auch an ihrer biologischen Veranlagung – ihr Bruder wurde schliesslich stolze 97 Jahre alt. «Wie wir altern, hängt bis etwa zum 70. Lebensjahr zu etwa 80 Prozent von unserem Lebensstil ab», erklärt Roland Ballier, Präsident der Swiss Society for Anti-Aging Medicine and Prevention (www.ssaamp.ch). «Danach entscheiden die Gene über die Gesundheit.»

Über Jahre hinweg haben wir es mit einem gesunden Lebensstil also zu einem grossen Teil selbst in der Hand, gesund und fit alt zu werden. Wer sich umblickt, sieht denn auch: Das biologische Alter vieler Menschen, also die Fitness von Körper und Geist, weicht heute immer mehr vom chronologischen Alter ab. Die Menschen sind aktiver, besser in Form und fühlen sich deutlich jünger als das im Pass angegebene Alter. Um dem natürlichen Alterungsprozess ein Schnippchen zu schlagen, setzen einige auf Sport, Kosmetika, Schönheitschirurgie oder Pillen. Und oft hilft ihnen dabei auch die Anti-Aging-Medizin. Doch was ist das eigentlich genau?

«Anti-Aging» kommt aus dem Englischen und heisst «gegen das Altern». Es hat sich in vielen Branchen durchgesetzt, Marketingleute sprechen auch von Better Aging (besser altern) oder Smart Aging (schlau altern). Die Namen sind nicht geschützt, und jeder Anbieter kann sie auf sein Produkt schreiben oder eine Dienstleistung unter diesen Worthülsen verkaufen.

«Mich beunruhigt, wie der Begriff Anti-Aging für kommerzielle Zwecke missbraucht wird», mahnt Dr. med. Roland Ballier, Leiter der Klinik Seeblick in Berlingen TG. «In diesem Business tummeln sich heute Firmen, Institute und auch Ärzte, denen es nur ums Geld geht und bei deren Arbeit sowohl Seriosität wie auch wissenschaftliche Grundlagen völlig fehlen.»

Auch in der Medizin wird der Begriff verwendet. Die US-Ärzte Ronald Katz und Robert

Enkel Robin freut sich des Lebens – und der guten Betreuung durch Grossvater Willy.

Deshalb altern wir

Wie und warum ein Mensch altert, beschäftigt die Wissenschafter schon seit Jahrtausenden. Des Rätsels Lösung hat bis heute noch niemand gefunden. Nur einige Puzzlestücke des Alterungsprozesses sind bisher bekannt. Und selbst deren Bedeutung ist oft umstritten. Sicher ist nur: Altern hängt von vielen Faktoren ab, vom Lebensstil, der Psyche, Umwelt-, Ernährungs- und sozialen Faktoren – aber auch von den Genen.

Die Gene entscheiden

Einige Wissenschafter gehen davon aus, dass die in den Zellen ablaufenden Alterungsprozesse von vornherein genetisch festgelegt sind. Alter als Lebensziel scheint evolutionsbiologisch nicht vorgesehen zu sein. Der Körper beginnt in der Regel zu altern, wenn Nachkommen gezeugt wurden und er seine biologische Aufgabe erfüllt hat. Ab dem 30. Lebensjahr werden weniger Wachstums- und Sexualhormone gebildet, und in gewissen Zellen beginnen sich genetische Defekte anzuhäufen.

Auslöser von Krankheiten

Als Folge zunehmender genetischer Instabilitäten kommt es zu typischen Alterskrankheiten wie etwa Herz-Kreislauf-Problemen, Rheuma, Diabetes, Demenzen, Osteoporose oder Krebs. Dass Gen-Defekte typische Alterskrankheiten auslösen, zeigt das Beispiel der seltenen Krankheit «Progeria juvenilis». Progeria-Kinder altern sozusagen im Zeitraffer. Störungen bei ihren Zellteilungen führen zu immer mehr Gendefekten, welche die Betroffenen nicht älter als 20 Jahre alt werden lassen. Schon in frühen Jahren leiden sie an den oben beschriebenen Alterskrankheiten.

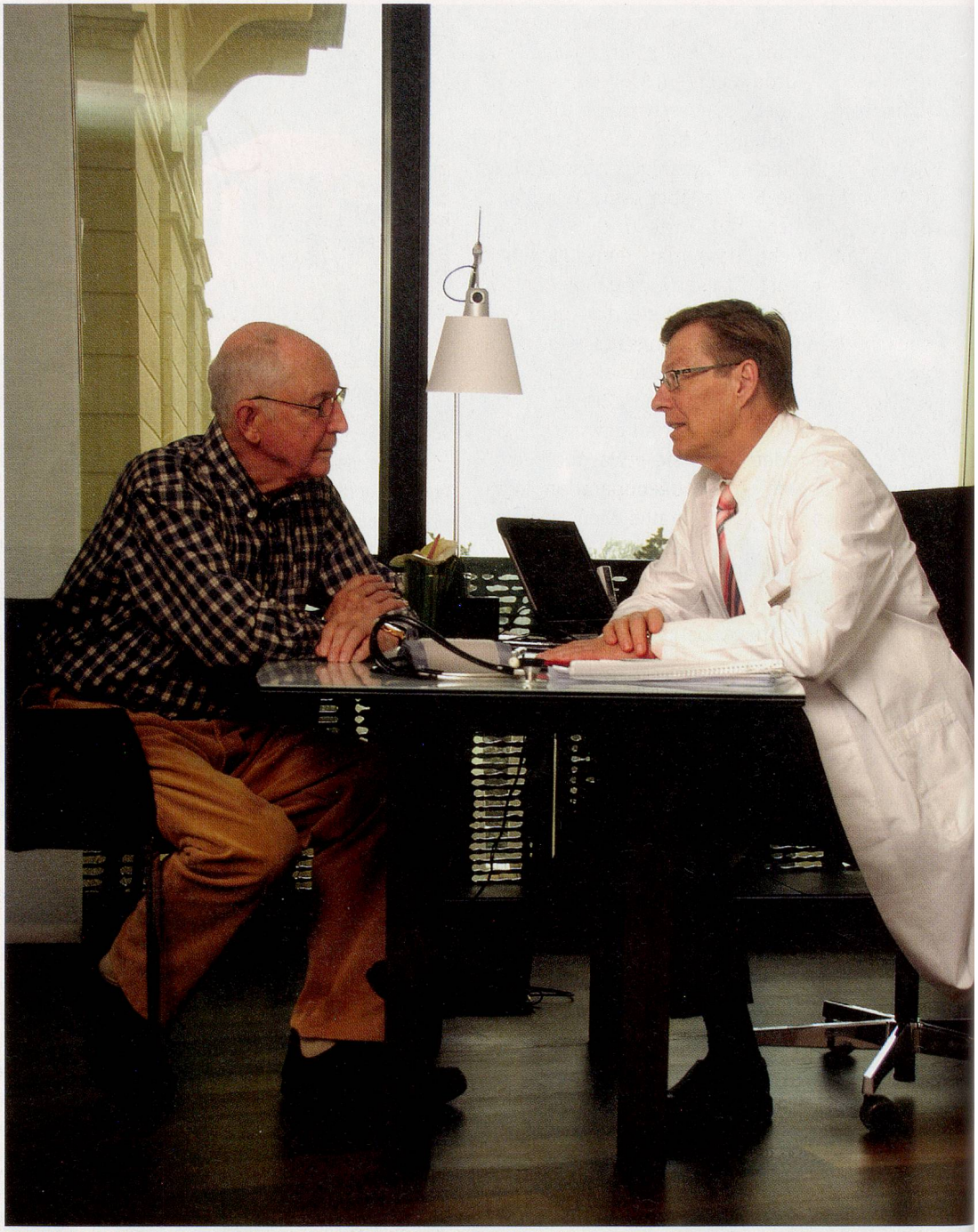
Lesen Sie weiter auf Seite 8

Einflüsse von aussen
UV-Strahlung, Chemikalien, Schadstoffe und Krankheitserreger wie Viren können Gene zerstören und so den Zellverschleiss vorantreiben.

Attacken von innen
Bildet der Körper Energie, entstehen die sogenannten «freien Radikale». Das sind aktive Moleküle, welche Gene, Zellwände oder ganze Zellorgane angreifen. Die «freien Radikale» gelten heute als eine der wichtigsten Ursachen des Alterungsprozesses, neben der im Alter generell zunehmenden genetischen Instabilität.
Diese ergibt sich auch aus der hohen inneren Körpertemperatur. Bei 37 Grad Celsius werden täglich Erbgutbereiche verändert und müssen ständig repariert werden, was energetisch sehr aufwendig ist.

Zu viele Kalorien
Bei der Verdauung von Nahrungsmitteln entsteht ein Grossteil der schädlichen freien Radikale. Man nennt das Phänomen auch oxidativen Stress. Der Körper verfügt zwar über mehrere Substanzen und Abwehrstrategien, die schädigende Stoffe unschädlich machen. Aber auch diese Systeme funktionieren nicht immer hundertprozentig, sodass sich kleine Fehler anhäufen können.
Dies geschieht vor allem in den Kraftwerken der menschlichen Zelle, den Mitochondrien. Auch hier befinden sich Gene, die aber schlechter geschützt sind als die Gene im Zellkern und daher eher verschleissen können. Mit Kalorienreduktion könnte man den oxidativen Stress senken.

Keine dieser Alterungstheorien stimmt für den ganzen Körper. Die meisten beruhen auf Einzelbefunden. Sie können deshalb nur als Erklärungsmodelle für bestimmte Aspekte des Alterns dienen.



Willy H. Wahl lässt sich von Doktor Roland Ballier über die Möglichkeiten von Anti-Aging informieren.

Goldmann «erfanden» 1993 die Anti-Aging-Medizin, «eine medizinische Teildisziplin, die auf der Anwendung von fortschrittlichen wissenschaftlichen und medizinischen Technologien beruht, die für die Früherkennung, Prävention, Behandlung und Umkehr von altersbedingten Funktionsstörungen, Behinderungen und Krankheiten eingesetzt werden».

Was also eigentlich klar definiert ist, wird trotzdem immer wieder anders interpretiert und oft als Inbegriff für ewiges Leben oder als Jungbrunnen verstanden. Dabei strebt diese junge medizinische Disziplin laut ihren Vertretern etwas anderes an. «Anti-Aging will zum jetzigen Zeitpunkt nicht die Lebenserwartung verlängern, sondern sie hat sich zum Ziel gesetzt, die Zeit der Gebrechlichkeit und Krankheit so kurz wie möglich zu halten. Sie will also Leiden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Osteoporose, Demenz, Diabetes oder Krebs verhindern», sagt Roland Ballier.

Altersforscherin Dr. med. Astrid Stuckelberger von der Universität Genf relativiert: «Anti-Aging-Medizin will den Alterungsprozess verlangsamen, aufhalten oder umkehren und auf diese Weise nicht nur das Leben verlängern, sondern auch die Lebensqualität so lange wie möglich behalten. In Zukunft soll es möglich

sein, den Stoffwechsel so zu beeinflussen, dass die Alterung grundsätzlich verlangsamt wird.» Dies würde zu einem weiteren wesentlichen Anstieg der Lebenserwartung führen.

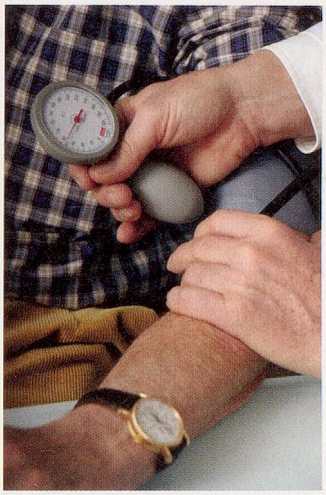
Astrid Stuckelberger hat im Auftrag des Zentrums für Technologiefolgen-Abschätzung (TA-Swiss) eine Studie über Anti-Aging und dessen Chancen und Risiken durchgeführt und glaubt nicht, dass man den Alterungsprozess in nächster Gegenwart gänzlich stoppen könne. Trotzdem findet sie, dass man sich solchen Ideen und Forschungsansätzen nicht ganz verschliessen dürfe, zumal diese verschiedene Bereiche beträfen. «Zurzeit kann man beispielsweise den Zerfall gewisser Organe stoppen, indem man sie etwa durch eine Prothese ersetzt. Eine Augenoperation kann zudem bewirken, dass ein alter Mensch heute besser sieht als mit zwanzig Jahren, und Stammzellen aus dem Reagenzglas könnten die Rettung für eine degenerierte Netzhaut sein», erläutert Stuckelberger.

Anti-Aging hat viele Facetten

Auch die Roboterunterstützung im Alltag hilft gegen Altersbeschwerden und wird von der Altersforscherin als aktives Anti-Aging bezeichnet. «Zudem gibt es interessante Entwicklungen bei biotechnologischen Anwendungen», weiss Stuckelberger. «Viele wirksame Angebote laufen für mich jedoch im Moment eher unter dem Begriff Better Aging.»

Was auch immer man unter dem Begriff versteht – klar ist, dass Ärzte aus unterschiedlichen Fachrichtungen wie Gynäkologie, Dermatologie, Innere Medizin, Urologie, Komplementär- und Hausarztmedizin Anti-Aging anbieten. Bei diesen Beratungen geht es jedoch meist darum, so lange wie möglich körperlich sowie geistig gesund und schön zu bleiben. Darunter fallen alle Massnahmen, welche die biologische Alterung der Menschen hinauszögern und die Lebensqualität im Alter möglichst lange auf hohem Niveau halten sollen. Dazu zählen in erster Linie ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, viel Bewegung und einer stabilen Psyche. Pillen und Hormone sollen altersbedingte Defizite ausgleichen. Beliebt sind auch Eingriffe beim Schönheitschirurgen, die ebenfalls unter Anti-Aging laufen.

Willy H. Wahl befasst sich seit vielen Jahren mit dem Thema Anti-Aging. Darauf gestossen ist er wegen seiner Lebensplanung, seiner allgemeinen Neugierde und weil er sich oft in den USA aufgehalten hat. «Irgendwann habe ich mich gefragt, was ich in meinem Dasein alles realisieren und erreichen möchte», erzählt der rüstige Senior. «Gesund zu bleiben, war dabei das oberste Ziel. Damals wollte ich noch 90 Jahre alt werden. Heute können es ruhig ein paar Jährchen mehr sein.»



Regelmässige Kontrollen beim Arzt sind gerade bei älteren Menschen besonders wichtig.

Um dies zu erreichen, legte er sich verschiedene Strategien zurecht: Er las Bücher über Mikronährstoffe und Enzyme, war fasziniert von Chemie- und Friedensnobelpreisträger Linus Pauling und bildete sich in der Orthomolekularen Medizin weiter, die mithilfe von Vitaminen und Mineralstoffen Krankheiten vermeidet oder behandelt. Linus Pauling war ein Vorreiter dieser Therapieart und einer der Ersten, der täglich hohe Dosen Vitamin C schluckte, um dem Alterungsprozess vorzubeugen. Er wurde 91 Jahre alt.

Auch Willy Wahl therapierte sich selbst mit diesen Vitalstoffen. Vor acht Jahren wollte er es aber genau wissen und liess in der Klink in Berlingen seine Gesundheit gründlich durchchecken. Er musste dabei Auskunft über seinen Lebensstil und seine psychische Befindlichkeit geben, zudem wurde eine umfassende Blutanalyse gemacht. Diese Abklärungen gaben unter anderem Auskunft über seinen Vitamin-, Spurenelement- und Mineralstoffhaushalt sowie über seinen Hormon- und Fettsäurestatus. Auch die Verteilung von Fett- und Muskelmasse sowie der Body-Mass-Index wurden ermittelt. Einige dieser Werte waren altersbedingt nicht ganz optimal. Denn im Alter braucht der Körper zum Beispiel weniger Kalorien, aber nicht weniger Vitalstoffe. Auch die Hormonwerte sinken, oft steigen dafür das Cholesterin oder der Blutdruck.

Um diese Defizite auszugleichen, verschreiben die Anti-Aging-Spezialisten aber nicht sofort Pillen, sondern sie schauen erst einmal, was sich am Lebensstil der Patienten oder Patientinnen ändern lässt. So versuchen sie mittels Coaching die Lebensfreude zu wecken, die Ernährung der Betroffenen anzupassen und mehr Bewegung in deren Leben zu bringen. Beim Fitnessplan liegt das Augenmerk auf dem Muskelaufbau, wobei auch die Ausdauer verbessert und die Fettverbrennung angeregt werden soll. Ziel der Menüplanänderung ist es, mehr Vitamine, Spurenelemente, ungesättigte Fettsäuren und andere wichtige Stoffe aufzunehmen, ohne sich dabei zu viele Kalorien einzuverleiben.

Gerade die Eindämmung der Kalorienmenge hat sich als besonders wirksames Mittel gegen das Altern erwiesen. «Wer 30 bis 50 Prozent der täglichen Kalorien einspart, lebt 30 bis 40 Prozent länger. Das zeigen zumindest Versuche, die bei Mäusen und Ratten durchgeführt wurden», sagt Astrid Stuckelberger. Die Theorie dazu lautet so: Bei Menschen, die weniger es-

Vorsicht bei Pillen aus dem Internet!

Für jeden Menschen sieht eine Anti-Aging-Therapie anders aus, und es werden dabei Lebensstiländerungen, Vitamin-, Fettsäure- und Hormoncocktails verschrieben, die den individuellen Bedürfnissen genau entsprechen. Es ist also nicht ratsam, sich zum Beispiel übers Internet selbst mit Hormonen zu versorgen.
Bei Bestellungen von solchen und anderen Medikamenten im Netz muss man ohnehin vorsichtig sein. Oft sind die Tabletten ungenügend oder zu hoch dosiert. Auch die Reinheit der Wirkstoffe ist nicht immer gewährleistet. Wer auf Hormone setzen will, sollte sich diese unbedingt von einem Arzt verschreiben lassen und sie nicht einfach so im Netz bestellen.

sen, ist der Stoffwechsel des Körpers weniger aktiv, und somit sollen weniger schädliche Abfallprodukte entstehen.

Da stellt sich die Frage: Ist eine Einschränkung beim Essen noch Lebensqualität? Weil dies viele Menschen eher verneinen, forscht die Pharmaindustrie an einem neuen Medikament, einer sogenannten Kalorien-Restriktions-Pille. Sie soll die Kalorienreduktion nachahmen, ohne dass man hungern muss.

Nicht zu wenig, sondern richtig essen

Aber aufgepasst: Das ist kein Aufruf, nichts mehr zu sich zu nehmen oder nur noch wie ein Vögelchen vom Teller zu picken. Es geht darum, gesund und ausgewogen zu essen. «Wer Schnitzel und Pommes frites durch Salat, Gemüse, Pouletfleisch und Kartoffeln ersetzt, spart automatisch Kalorien, aber keine Vitamine oder Spurenelemente», sagt Roland Ballier, der auch im Hotel Dolder in Zürich Sprechstunden anbietet. Denn wer einen Mangel an Vitalstoffen hat, wird krank. So lassen etwa zu wenig Kalzium und Vitamin D die Knochen brüchig werden. Essen, aber richtig, lautet also die Devise.

Kein Problem mit dem Speiseplan hat Willy H. Wahl. «Meine Ernährung ist ganz in Ordnung», freut er sich. «Zudem war ich immer sportlich, deshalb musste ich da ebenfalls nichts ändern. Ich gehe ein bis zwei Mal pro Woche ins Fitnesstraining und spiele Tennis.»

Bei Defiziten greifen Anti-Aging-Mediziner zu Medikamenten. Denn die im Alter zu tiefen Vitamin-, Spurenelement-, Mineralstoff-, Fettsäuren- oder Hormonwerte lassen sich nur mit Einnahme der fehlenden Stoffe ausgleichen. Die Ergänzung mit Mikronährstoffen bedeutet etwa eine Zufuhr von Vitaminen wie den Antioxidantien A, C und E, von Spurenelementen wie Zink oder Selen, Mineralstoffen wie Kalzium oder Magnesium und ungesättigten Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren.

In der Regel müssen Personen, die sich für Anti-Aging entscheiden, also gewillt sein, für den Rest des Lebens grosse Mengen Tabletten zu schlucken. Willy H. Wahl nimmt die auf ihn abgestimmte Vitaminmischung seit Jahren ein.

Hormone will sich der ehemalige Gastronom aber keine zuführen. «Sie sind sehr umstritten, und ich habe schon vieles über mögliche Nebenwirkungen gelesen.» In der Tat geben Hormone in der Anti-Aging-Therapie am meisten zu reden. Die Experten verschreiben am häufigsten Sexualhormone, Wachstumshormone und DHEA, eine Hormonvorstufe, welche die Produktion der Sexualhormone stimuliert. Hormontherapien sollen bei Altersbeschwerden wie Sexualstörungen, Energielosigkeit und Übergewicht, aber auch gegen Osteoporose und Herz-Kreislauf-Krankheiten helfen. Doch über ihre Langzeitwirkung weiss man nur wenig.

Um den Geist wachzuhalten, bedient sich Willy Wahl einer besonders schönen Beschäftigung. «Zweimal pro Woche hüte ich meinen elf Monate alten Enkel Robin. Er ist mein Sonnenschein. Es ist spannend und für beide Seiten wertvoll, eine schöne Vertrauensbeziehung zwischen Grosseltern und Kind aufzubauen.» Weil Willy Wahl als Kind in Deutschland den Bombenkrieg miterlebte, hat er sich intensiv mit der Frage von Gewalt und Aggression beschäftigt. Daher betreibt der 78-Jährige sehr engagiert seine Homepage www.seniora.org zum Thema Erziehung, Ethik und Politik.

Wer eine Anti-Aging-Therapie beginnt, sollte nach etwa einem halben Jahr nochmals den Arzt aufsuchen, um abzuklären, ob sich die Werte verbessert haben und die Therapie anschlägt. Danach reicht ein Check alle ein bis zwei Jahre. Die verschriebenen Medikamente und die Blutuntersuchung muss der Patient oder die Patientin selbst berappen – und mit etwa 1000 bis 2000 Franken pro Jahr rechnen.

Nur der richtige Lebensstil bringts

Auch Anti-Aging kann keine Wunder bewirken, und es ist allen selbst überlassen, ob sie auf den neuen medizinischen Zweig setzen wollen. Kritiker bemängeln, dass zwar alle alt werden wollen, aber viele nicht alt sein möchten. Dazu schreibt Markus Zimmermann-Acklin, Lehr- und Forschungsbeauftragter für angewandte Theologische Ethik mit Schwerpunkt Bioethik der Universität Luzern, in der neusten Ausgabe der Zeitschrift Zenit von Pro Senectute Kanton Luzern: «Man kann sich wohl zu Recht fragen, ob wir uns nicht etwas vormachen, wenn wir meinen, unser Glück liege einzig darin begründet, immer fitter, kräftiger und älter zu werden. Altern, Gebrechlichkeit und Sterben sind keine zu bekämpfenden Krankheiten, sondern gehören wesentlich zum Menschsein. Sie abzuschaffen, hiesse, den Menschen abzuschaffen.»

Unbestritten ist: Wer gesund und fit alt werden möchte, muss vor allem seinen Lebensstil frühzeitig anpassen. Altersforscher der renommierten Johns Hopkins University in Baltimore geben fünf Ratschläge: 1. Sich viel bewegen – pro Woche sollten 2500 bis 3000 Kilokalorien durch Ausdauer- und Krafttraining verbraucht werden. 2. Auf einen ausgewogenen Speiseplan achten – fettarme, gemüse- und obstreiche Ernährung bevorzugen. 3. Sich keinen exzessiven Sonnenbädern ausliefern. 4. Viel trinken (keinen Alkohol, kein Koffein). 5. Geistige Herausforderungen suchen.

Bücher und Websites:

➜ Roland Ballier, Susanne Wendel: «Lebst Du noch oder stirbst Du schon?, 100 todsichere Tipps für ein langes Leben», Südwest-Verlag, 2009, 223 Seiten, CHF 18.–.

➜ Astrid Stuckelberger: «Anti-Ageing Medicine: Myths and Chances», in Englisch. VDF Hochschulverlag AG an der ETH, Zürich 2008, 304 Seiten, CHF 66.–. Bestelltalon Seite 65.

➜ Studie von TA-Swiss: www.ta-swiss.ch/d/them_biot_anti.html

➜ Adressen von Anti-Aging-Ärzten: www.salusmed.ch www.ssaamp.ch

➜ Auch hier gibts Anti-Aging: www.thedoldergrand.ch

«Älterwerden gehört zum Leben»

Was halten Sie von der These, dass Altern eine Krankheit ist, die der Mensch überwinden wird? Nichts. Älter zu werden, ist keine Krankheit, sondern ein Prozess, der mit dem Leben wesentlich verbunden ist. Wir können und dürfen einen solchen Prozess gestalten, indem wir versuchen, die Lebensqualität zu erhalten und zu fördern. Die grundsätzliche Endlichkeit unseres Lebens bleibt aber bestehen und sollte uns ständig vor Augen bleiben.

Prof. Dr. theol. Alberto Bondolfi, 63, Professor für Ethik, Universität Lausanne

Dann sollte man das Altern also nicht mit allen Mitteln zu bekämpfen versuchen? Ein solcher Kampf ist grundsätzlich zwar genauso legitim wie der Versuch, Krankheiten und Schwächen mit den Mitteln der Medizin zu überwinden. Dabei ist es aber wichtig, unsere Allmachtsträume kritisch zu hinterfragen und uns keinen Illusionen über die grundsätzliche Sterblichkeit unserer Existenz hinzugeben.

Soll die Medizin künftig alles machen dürfen, was sie machen könnte? Sicher nicht. Die Wahl der sinnvollen und die Vermeidung der sinnlosen Möglichkeiten sollte sich aber nicht nur an moralischen Massstäben orientieren, sondern auch an Kriterien der gesellschaftlichen Rationalität, also auch an der Gerechtigkeit. Medizinische Errungenschaften sollten gerecht verteilt werden. Somit stehen ethische Überlegungen im Mittelpunkt der Reflexion und der Praxis.

Was halten Sie von der Anti-Aging-Medizin? Das Stichwort Anti-Aging-Medizin kann vielerlei bedeuten. Einige Errungenschaften sind sinnvoll, andere wiederum sind eine raffinierte Form von Kommerz. Als Nicht-Mediziner liegt es nicht in meiner Kompetenz, darüber zu urteilen. Von den Gesundheitsbehörden zusammengestellte interdisziplinäre Gremien sollten hier Spreu und Weizen unterscheiden.

Muss Anti-Aging-Medizin von der Krankenkasse bezahlt werden? Meines Erachtens ist es – wie gesagt – Aufgabe des Staates, wirksame Errungenschaften festzulegen. Diese sollten dann allen Versicherten zur Verfügung stehen, wenn sie ihnen vom Arzt verschrieben werden. Grundsätzlich haben alle Menschen einen Anspruch auf wirksame Medikamente, welche die Lebensqualität im Alter wesentlich verbessern. Eine Zweiklassenmedizin ist ethisch nicht zu legitimieren. Mittel, die nicht unbedingt notwendig sind, werden denjenigen Menschen zur Verfügung stehen, die sie selbst bezahlen wollen. Luxus war schon immer ein Privileg von wenigen – das kann man auch im Alter nicht ändern. Ein starker Staat sollte aber in der Lage sein, dass alle in den Genuss des Notwendigen kommen. Die Definition dieses Notwendigen ist natürlich keine leichte Sache.

Ist es heute schwieriger, alt zu sein, als früher? Ich glaube eher, es ist leichter geworden. Wir sind im Vergleich zu früher weniger von der Natur und ihren Zerfallserscheinungen abhängig. Dank der heutigen Medizin können wir Krankheitsprozesse hinausschieben, lindern und zum Teil auch überwinden. Frühere Generationen konnten solche Errungenschaften kaum geniessen.

Wie ging man denn früher mit dem Älterwerden um? Früher waren Resignation und Passivität vorherrschend. Man konnte sich jedoch mit religiösen oder philosophischen Argumenten und Visionen trösten. Die leibliche Existenz war schwer ertragbar, dafür war das gesellschaftliche Ansehen alter Menschen höher, als es heute der Fall ist. Der Abschied aus der Arbeitswelt war auch eher sanft. Heute ist dieser Abschied für viele – vor allem für nicht privilegierte Menschen – eher hart.

Wir werden zwar älter, stehen dem Alter aber auch ambivalenter gegenüber. Warum ist das so? Die Angst vor der Vereinsamung und der Verlust an gesellschaftlicher Anerkennung verursachen eine gewisse Ambivalenz. Älter zu werden, beinhaltet zugleich ein schärferes Bewusstsein, dass der Tod bald kommen wird. Je nachdem, wie das bisherige Leben gelaufen ist, zieht man verschiedene Bilanzen der eigenen Biografie. Je nachdem, ob man die eigenen Erwartungen realisieren konnte oder nicht, sind Enttäuschungen manchmal unvermeidbar.

Ein Fachmann für Ethik und Medizin

Alberto Bondolfi wurde 1946 im Tessin geboren. Er studierte Philosophie und Theologie und ist heute in unterschiedlichen Funktionen an mehreren Universitäten tätig.
Er ist Mitglied der Nationalen Ethikkommission im Bereich Humanmedizin, der Akademie Ethik in der Medizin, im Verband italienischer Moraltheologen, in der Gruppe «Stammzellen und Embryonenforschung» bei Science et Cité. Sein Schwerpunkt in Forschung und Lehre liegt auf Medizinethik, Recht und Ethik, Ethik und Politik, Sterbehilfe, Transplantationsmedizin sowie Telemedizin.