



BARBARA KÖNIG (51)

Zoologie-Professorin

«1973 in der Bretagne am Meer im Urlaub.»

DOSSIER

SCHÖNER ALTERN

Allen Träumen von der ewigen Jugend zum Trotz: Wir altern. Und wir werden immer älter. Die durchschnittliche Lebenserwartung hat sich in den vergangenen hundert Jahren beinahe verdoppelt. Heute können die Schweizer damit rechnen, fast 79 Jahre alt zu werden, die Schweizerinnen bringen es sogar auf eine Lebenserwartung von 84. Die alternde Gesellschaft schafft Probleme, eröffnet aber auch Chancen. Und sie fordert die Wissenschaft. Das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich bündelt das Know-how in der Altersforschung und bietet die Möglichkeit zum Dialog über die Fachgrenzen hinweg.

Themen in diesem Dossier: Wie die Lebenszeit nach der Pensionierung sinnvoll genutzt und gestaltet werden kann. Wie wir länger fit und gesund bleiben. Welche Auswirkungen die demografische Alterung auf Gesellschaft und Familie hat. Weshalb wir sterben müssen. Was passiert, wenn Tiere alt werden.

Begleitet wird das Dossier von biografischen Porträts von Universitätsangehörigen, die der Fotograf Thomas Schuppisser realisiert hat.

25 DER TRAUM VOM JUNGBRUNNEN
28 DER COUNTDOWN DES LEBENS
30 KLAVIERSPIELEN WIE RUBINSTEIN
34 «MIT 65 IST MAN NOCH NICHT ALT»
39 REBELLIERENDE GROSSMÜTTER
43 KOPULIEREN UND STERBEN



HEINI RINGGER (60)

Leiter unicom Media

«Mitte der 80er-Jahre im Gespräch mit dem Religionsphilosophen und chassidischen Erzähler Friedrich Weinreb.»

DER TRAUM VOM JUNGBRUNNEN

Die Wunderpille für das ewige Leben wird es wohl kaum je geben. Ein längeres und im Alter fitteres Leben ist aber durchaus vorstellbar: Die Anti-Aging-Medizin beschäftigt sich damit. Die Rezepte sind sehr unterschiedlich. Von Roger Nickl

Faltenlos und mit einem schneewittchenweisen Teint lächeln die Damen von den Inserateseiten: Die makellosen Schönheiten werben nicht für betörende Düfte oder verführerische Makeups, sondern für Spritzen gegen Runzeln und synthetische Substanzen, die vollere Lippen garantieren. Zu finden sind die Werbetexte im bunten Programmheft des Anti-Aging Medicine World Congress, der Ende März in Paris stattfindet. Drei Tage lang werden Hormonforscherinnen, Ernährungsexperten, Dermatologinnen, ästhetische Chirurgen und Vertreter anderer medizinischer Disziplinen dort an Vorträgen ihr Wissen austauschen. Die Palette der diskutierten Themen könnte grösser nicht sein: «Maximizing the female sexuality» heisst einer der Vortragsblöcke, «Does pollution shorten our life?» ein anderer, «Are anti-aging hormone treatments dangerous?» ein dritter.

Bei dieser offensichtlichen Vielfalt stellt sich die Frage: Was ist eigentlich Anti-Aging? «Ziel ist es, dass Menschen im Alter möglichst fit und gesund bleiben und die Lebensqualität entsprechend hoch ist», sagt Christian Köhler vom Universitätsspital Zürich (USZ), der am Pariser Kongress mit von der Partie sein wird. Man spricht deshalb auch von Well- oder Better-Aging – Krankheitsprävention ist ein wichtiges Thema. Facelifting und Botox-Kuren haben im Gegensatz dazu nur ganz am Rand mit Anti-Aging zu tun. Gerade sie nähren aber weit verbreitete Wunschvorstellungen – den alten Traum von der ewigen Jugend. Die Vorstellung vom Jungbrunnen, dem ein vormaliger Greis jugendlich frisch entsteigt, gehört zum festen Repertoire der westlichen Mythologie. Der Maler Lucas Cranach etwa hat sie 1546 ins Bild gesetzt. Und das Jungbrunnenmotiv ist auch auf Geldscheinen zu finden, so auf der 1956 von Pierre Gauchat gestalteten 500-Franken-Note. Vielleicht kein Zufall – denn tatsächlich sind

Geld und Jungbrunnen-Phantasien eng verknüpft: Anti-Aging wird jedenfalls ein immenses Marktpotenzial nachgesagt.

Ihren Anfang hat die Anti-Aging-Welle in den USA genommen. Mittlerweile hat sie auch Europa erfasst. «Das Interesse nimmt zu», stellt Christian Köhler fest, der als Assistenzarzt an der Abteilung für Plastische Chirurgie des USZ arbeitet, «auch Kollegen, die vor kurzem noch die Nase gerümpft haben, diskutieren heute ernsthaft über Anti-Aging.» Denn auch hier wird die Gesellschaft immer älter, und entsprechend werden Fragen nach einem gesunden Alter drängender. In den vergangenen hundert Jahren hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung fast verdoppelt. Laut dem Bundesamt für Statistik lag sie 2004 in der Schweiz für Männer bei 78,6 und für Frauen bei 83,7 Jahren. Und Prognosen sagen eine signifikante Zunahme der über 100-Jährigen in den nächsten Jahrzehnten voraus. Mit den Folgen müssen sich

wenn auch nicht unter diesem Namen. Den findet der Professor für Naturheilkunde an der Universität Zürich schlicht «albern». «Mit der Vorsilbe <Anti-> wird eine Gefechtsstellung zur Natur markiert, das macht keinen Sinn», sagt er, «es wäre wohl geschickter, von <appropriate aging> zu sprechen. Ziel sollte es sein, dass wir dem Alter angepasst möglichst grosse Lebens- und Gestaltungsräume erschliessen können.» Wie ein solches angemessenes Älterwerden aussehen könnte, vermittelt Saller auch an der Zürcher Seniorenuniversität. Eine Grundvoraussetzung dafür sieht er in klaren Tagesstrukturen, denn «im Alter verschleifen sich die Übergänge zwischen Schlafen und Wachsein zunehmend». Aber auch Medikamente, die die Körperfunktionen unterstützen und präventiv wirken, können zum Einsatz kommen.

Im Labor untersucht der Komplementärmediziner, wie solche Medikamente idealerweise aussehen könnten. Saller erforscht das Wirkungsspektrum von pflanzlichen Vielstoffgemischen, Wirksubstanzen also, die sich wie der menschliche Körper im Laufe der Evolution entwickelt haben. «Es ist durchaus mög-

«Das Ziel von Anti-Aging ist, dass Menschen im Alter möglichst fit und gesund bleiben.» Christian Köhler, plastischer Chirurg

auch die Mediziner auseinandersetzen: Christian Köhler hat deshalb in den letzten zwei Jahren eine Zusatzausbildung in Anti-Aging-Medizin absolviert und das neu von der europäischen Anti-Aging-Gesellschaft angebotene «Diploma for Preventive and Anti-Aging Medicine» erworben. Er gehört damit zu den Vorreitern dieser Disziplin – in der Schweiz gibt es erst zwei Personen, die diesen Titel tragen.

GEFECHTSSTELLUNG ZUR NATUR

Dass «Anti-Aging» angesichts der demografischen Alterung ein bedenkenswertes Thema ist, davon ist auch Reinhard Saller überzeugt,

lich, dass eine Substanz, die bei Prostataleiden hilft, auch gegen Tumore wirkt», sagt er. Ist mehr über solche vielseitigen Wirkungsweisen von pflanzlichen Substanzen bekannt, könnten diese auf einem breiten Spektrum präventiv eingesetzt werden. Die Hoffnung besteht, dass man dadurch ohne grosse Risiken und «biologisch sinnvoll» Alterungsprozesse steuern und positiv beeinflussen kann. Neben den medizinischen Möglichkeiten ist für Saller aber vor allem auch ein vernünftiger Umgang mit dem Älterwerden notwendig: «Man kann sein Leben auch verplempern, indem man ständig darauf achtet, dass es länger wird», meint er lakonisch.

Doch weshalb altern wir überhaupt? Und wie können wir den Alterungsprozess verzögern und die Chance für ein gesundes Leben im hohen Alter erhöhen? Wenn man dem Online-Ratgeber anti-aging-magazin.de Glauben schenken wollte, sind die Möglichkeiten beinahe unbeschränkt: ein Haus in der Toscana, ein aktives Sexleben, Wellnessangebote jeder Façon – alles wirkt «anti-aging». Das hat natürlich viel mit Kommerz zu tun, aber wenig mit Wissenschaft. «In der Medizin werden verschiedene Theorien darüber diskutiert, was uns altern lässt und welche Massnahmen lebensverlängernd wirken», sagt Christian Köhler. Einerseits werden äussere Einflüsse – dazu gehören auch übermässiges Rauchen und Trinken – für das Altern verantwortlich gemacht, andererseits werden innere Faktoren als Gründe angeführt – der im Alterungsprozess allmählich sinkende Hormonspiegel etwa und die genetische Kodierung, die zu einem gehäuften Zelltod führen kann. Entsprechend beruhen medizinische Anti-aging-Strategien in der Regel auf mehreren Säulen. Einerseits stehen sie ganz in der bewährten Tradition der Präventivmedizin: Betont werden eine ausgewogene gesunde Ernährung, genügend Bewegung und Sport und ein vernünftiger Umgang mit Genussmitteln. Hinzu kommen neu spezifische Ergänzungsprogramme, um den Hormonhaushalt auf einem konstanten Niveau zu halten.

Ein breites Spektrum an Beratung und Therapien möchte auch Christian Köhler in einer Anti-Aging-Sprechstunde, die er am Universitätsspital Zürich realisieren will, anbieten. Das Konzept ist bereits ausgearbeitet und der Antrag gestellt, Köhler wartet nun auf die Bewilligung und hofft, Mitte Jahr mit der Sprechstunde zu beginnen. Geplant ist ein interdisziplinäres Angebot, an dem Dermatologen, Gynäkologen, plastische Chirurgen und Hormonexperten, aber auch Ernährungs- und Sporttherapeuten beteiligt sind. Sehr unterschiedlich stellt sich Köhler seine zukünftigen Kunden vor: «Das kann eine Achtzehnjährige sein, die sich darüber informieren will, wie man gesund lebt, aber auch ein Sechzigjähriger, der das Rauchen aufgeben will», sagt er. Vermehrt rechnet er in seiner Sprechstunde mit Frauen in den Wechseljahren, die eine Hormontherapie beanspru-

chen. Gerade Hormontherapien sind auch in der Medizin umstritten und werden immer wieder mit Krebs in Verbindung gebracht. «Hormone nehmen sollte nur, wer sie auch wirklich braucht», sagt Christian Köhler, «sonst muss man mit negativen Nebenwirkungen rechnen.» In der Anti-Aging-Sprechstunde will der junge Arzt deshalb für jede Patientin und jeden Patienten ein massgeschneidertes Therapie-Paket zusammenstellen, das den individuellen Bedürfnissen und Anforderungen entspricht.

ALPTRAUM GESUNDHEITSKOSTEN

Für Nicolas Zech sind das allerdings erst die Anfänge: Unter «Anti-Aging» kann er sich noch ganz anderes vorstellen. Zech ist Gynäkologe am USZ und habilitiert sich an der Universität Zürich mit einer Arbeit zur Stammzellenforschung. Er untersucht an Mäuseembryonen, wie sich adulte Stammzellen in andere Körperzellen verwandeln. «Die Frage ist, ob sich körpereigene Stammzellen in anderes Gewebe umwandeln können oder ob sie mit kranken Zellen fusionieren und diese auf diesem Weg zum Weiterleben befähigen», erklärt er. Noch weiss man wenig über diese Prozesse – eine Klärung dieser Fragen könnte aber auch für die Anti-Aging-Medizin weitreichende Folgen haben. Zechs Vision: in Zukunft mit Hilfe der Stammzellentherapie die Zellerneuerung anzu-

Dimension. «Wir müssen allmählich umdenken, sonst können wir die anfallenden Kosten in Zukunft nicht mehr bezahlen», ist Christian Köhler überzeugt. Aus diesem Grund ist für ihn und für seinen Kollegen Nicolas Zech das frühzeitige Erkennen von individuellen Risikopotenzialen ein zentraler Punkt: Durch Genanalysen und das Bestimmen von Hormonprofilen könnten künftig schon in jungen Jahren Dispositionen für bestimmte Krankheiten erkannt und präventiv darauf reagiert werden. «Mit gezielten Massnahmen solchen Krankheitsneigungen entgegenzuwirken und damit ein Leiden hinauszuzögern oder gar zu verhindern – das ist Anti-Aging», sagt Köhler.

Noch ist nicht klar, ob sich Angebote wie Köhlers geplante Anti-Aging-Sprechstunde in der Schweiz überhaupt etablieren können. Ebenfalls offen ist die Frage, wer solche medizinischen Dienstleistungen finanzieren soll. Im Gegensatz zur Schweiz gibt es in Österreich bereits Krankenversicherer, die zertifizierte Anti-Aging-Therapien bezahlen, in Deutschland sind die Verhandlungen eben angelaufen. Hierzulande steht die Diskussion noch aus. «Wichtig ist, dass solche politischen Debatten demokratisch geführt werden», betont Komplementärmediziner Saller, «da sollten nicht nur die Experten aus der Wissenschaft das Wort haben, sondern auch die Betroffenen Bedürf-

«Man kann sein Leben auch verplempern, indem man ständig darauf achtet, dass es länger wird.» Reinhard Saller, Komplementärmediziner

regen, so die Leistungsfähigkeit von geschädigten Organen zu verbessern und damit die Lebensqualität der Betroffenen zu erhöhen. Doch eine solche Therapie liegt noch in weiter Ferne. Deshalb ist für Nicolas Zech klar: «Wir müssen in der Schweiz noch mehr in die Spitzenmedizin investieren, hilfreiche Neuerungen sind in diesem Bereich sonst nicht möglich.»

Auf der einen Seite der Traum vom langen, gesunden Leben, auf der anderen der Alptraum sich auftürmender Gesundheitskosten: Angesichts der immer älter werdenden Gesellschaft hat Anti- oder eben Better-Aging auch eine gewichtige soziale und gesundheitspolitische

nisse einbringen können.» Und auch ethische Standards sollten bei künftigen Diskussionen von Anti-Aging-Strategien eine Rolle spielen: «Beispielsweise müssten die Rahmenbedingungen für präventive Genanalysen gesetzlich verankert werden, um zu verhindern, dass Leute aufgrund ihres Genprofils diskriminiert werden», sagt Christian Köhler. Auch hier ist Prävention gefragt: damit uns das Lachen in Zukunft nicht vergeht, sei es mit Falten oder ohne.

KONTAKT Dr. Christian Köhler, christian.koehler@usz.ch; Prof. Reinhard Saller, reinhard.saller@usz.ch, Dr. Nicolas Zech, nicolas.zech@usz.ch