



Wann wird man älter? Mit 30 Jahren? Mit 50? Mit 70? Oder noch später? Kommt drauf an, sagen die Wissenschaftler. Nachgewiesen ist jedenfalls, dass die Art und Weise, wie wir leben, großen Einfluss auf Jugendlichkeit und Lebenslust in späteren Jahren hat. Auf der Basis der neuesten Studien zeigt Marianne Koch in diesem Gesundheitsbuch die vielen Möglichkeiten auf, die wir haben, um jungendlich und geistig fit zu bleiben und gibt dazu eine Fülle praktischer Tipps. Mit ihrer sehr persönlichen, lebendigen Erzählweise kann sie wie kaum jemand sonst vermitteln, was es bedeutet, »intelligent« zu altern, das heißt, mit Körper, Geist und Seele so klug umzugehen, dass wir Energie und Lebensqualität auch noch im hohen Alter besitzen.

Dr. med. Marianne Koch unterbrach ihr Medizinstudium für eine erfolgreiche Filmkarriere (Bundesfilmpreis), die sie auch nach Hollywood führte. 1975 bis 1997 praktizierte sie als Internistin und war nebenbei jahrelang als Fernsehmoderatorin tätig. Heute arbeitet sie als Buchautorin (zuletzt: ›Tief einatmen!‹, 2001) und Medizinjournalistin. Sie hat eine wöchentliche Rundfunk- und Fernsehsendung (›Das Gesundheitsgespräch‹, Bayern2 Radio) und ist Präsidentin der Deutschen Schmerzliga.

Dr. med. Marianne Koch

Körperintelligenz

**Was Sie wissen sollten,
um jung zu bleiben**

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Dr. med. Marianne Koch
ist im Deutschen Taschenbuch Verlag erschienen:
Tief einatmen! (62194)
Mein Gesundheitsbuch (24151)

Wichtiger Hinweis:

Die diesem Buch zugrunde liegenden medizinischen Forschungsergebnisse und die Empfehlungen entsprechen dem Stand der Wissenschaft bei Fertigstellung. Da sich die Medizin jedoch ständig weiterentwickelt, können zukünftige neue Erkenntnisse nicht ausgeschlossen werden. Die hier genannten Ratschläge und Behandlungsmethoden sollen kein Ersatz für fachkundige Beratung sein. Die richtige Diagnose und Therapie von Erkrankungen müssen immer Sache des Arztes bleiben.

Originalausgabe
Oktober 2003
7. Auflage April 2005
© Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München
www.dtv.de
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Sämtliche, auch auszugsweise
Verwertungen bleiben vorbehalten.
Redaktion: Henriette Zeltner
Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen
Umschlagfoto: © Inter-News / Norman Schreiber
Grafiken: © Jörg Mair, Herrsching
Satz: Walter Lachenmann, Waakirchen
Gesetzt aus der Sabon Antiqua und der Frutiger (Quark XPress 4.1)
Druck und Bindung: Appl, Wemding
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany · ISBN 3-423-24366-X

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 9

Kapitel 1: Älterwerden – na und? 10

Sind wir Sklaven unserer Gene? 14 – Was macht mich einzigartig? 18 – Bleiben kluge Menschen länger jung? 19

Mein Körper ist mein Kapital 20 – Schluss mit Rauchen 21 – mit zu viel Alkohol 22 – mit dem Leben auf Stühlen 24 – mit dem ungesunden Essen 25 – mit der Last auf Bauch und Hüften 27 – Kein Ruhestand für die grauen Zellen 29

Die besten Jahre unseres Lebens 30

Kapitel 2: Die fünf Säulen der Jugendlichkeit 32

Feste Knochen 36 – Tipps für stabile Knochen 37

Geschmeidige Gelenke 39 – Tipps für gesunde Gelenke 40

Starke Muskeln 41 – Tipps zur Kräftigung der Muskeln 42

Elastische Blutgefäße 44 – Warum ist ein normaler Blutdruck so wichtig? 44 – Tipps für elastische Blutgefäße 45

Das Gehirn-Muskel-Programm 47 – Tipps für ein Koordinationstraining 49

Kapitel 3: Geistig fit 50

Mein Gehirn von gestern ist nicht mein Gehirn von morgen 53 – Trampelpfade im Dickicht der Nervenzellen 54 – Nervenzellen sprechen miteinander 57

Wenn das Gehirn älter wird 60 – Das war ich mal – wer bin ich jetzt? 62 – Wie klug bin ich noch? 64 – Vorsicht! Hier leidet das Gehirn! 65

Programme für die grauen Zellen 67 – Hallo, Gehirnzellen, es geht los: Übungen und Tipps gegen Gedächtnisschwäche 69

Kapitel 4: Männermedizin – Frauenmedizin: Wechseljahre und wie man sie meistert 76

Hormone bestimmen unser Leben 79

Das schwache starke Geschlecht 81 – Das ADAM-Syndrom 82 – Wichtige Regeln zur Hormonbehandlung bei Männern 85

Das starke schwache Geschlecht 86 – Östrogentherapie – Fluch oder Segen? 88 – Was gibt es an Alternativen? 90 – Trauma Wechseljahre? 91

Kapitel 5: Sex kennt keine Altersgrenzen 94

Sinnenfreuden und Tabus 96 – Nachlassende Lust, schwindende Kraft? 98

Männerleiden – Männerfreuden 100 – Mein Glied, das unbekannte Wesen 101 – Die wichtigsten Ursachen von Potenzstörungen 102 – Nur Mut – so klappt es wieder! 105 – Medikamente und andere Hilfsmittel 106

Sexualität der älteren Frau – auch eine Art Emanzipation? 108 – Das Östrogen-Mangel-Syndrom 109 – Das Mutti-Syndrom 111 – Das Spiegel-Syndrom 112

Liebesspiele im höheren Alter 114 – Kann Sex für mich gefährlich sein? 114

Kapitel 6: Muss ich schön bleiben – kann ich schön bleiben? 116

Der schöne Schein 120 – Schöne Haut – kein Problem? 120 – Die verführerische Welt der Kosmetika 122

Was darf es sein – Schälen, Schleifen, Ätzen, Glätten, Straffen oder Unterspritzen? 125 – Dermabrasio 126 – Peeling 127 – Laser-Resurfacing 127 – Spezielle Faltenbehandlung 128

Schönheit als Leidenschaft: Mit Skalpell und Fettsauger 130 – Facelifting 130 – Fett absaugen 132 – Brustkorrekturen 134 – Haartransplantationen 136 – Von Preisen und anderen Problemen 137

Toll siehst du aus! 139 – Meine persönlichen Beauty-Tipps 140

Kapitel 7: Wellness zwischen Genuss und Geschäft 144

Innehalten in der Hektik des Alltags 147 – Guter Stress, böser Stress 148 – Zeit zum Entspannen 150 – Zwischen Himmel und Erde 151

Von Ayurveda bis Yoga: Seelentrost und Sinnesfreuden 152 – Welcher Wellness-Typ sind Sie? 153 – Was darf ich, wenn ich sechzig bin? 164 – Schöner? Jünger? Glücklicher? 164

Kapitel 8: Gesund essen – nichts leichter als das, nichts schwerer als das 166

Vorsicht, Falle: Der schöne Schein trügt! 168 – Lebensmittel-Designer kennen keine Skrupel 170 – Tatort Schule 171

Sage mir, was du isst, und ich sage dir, wie alt du wirst 174 – Freie Radikale – die Zellenmörder 174 – Das Immunsystem stärken 176 – Ernährung und Gefäßkrankheiten 178

Die Mittelmeerküche: Gesundheit für Feinschmecker 180 – Worauf es ankommt: Ernährungsempfehlungen 182 – Kleine illustrierte Warenkunde 186

Das Geschäft mit den Vitaminen 188 – »Funktionelle Nahrungsmittel« 188 – Nahrungsergänzungsmittel – Hilfe oder Humbug? 189 – Esskultur bedeutet Lebensqualität 191

Kapitel 9: Soziale Kompetenz 192

Schluss mit den Vorurteilen! 194 – Die Sprache bringt es an den Tag 195 – Arbeitslos mit 50 – und jetzt? 196 – Wege aus der Resignation 198

Hey, wacht auf! Die Alten sind nicht mehr die Alten! 200 – Schock! In vier Wochen werde ich pensioniert 202 – Planspiele 204

Das Zauberwort heißt »Kommunikation« 205 – Neue Freunde gesucht 207 – Reisen, wenn man älter ist 209

Kapitel 10: Alter ist keine Krankheit – Gesundheit aber ist das beste Anti-Aging-Mittel 214

Kleine Anleitung für den richtigen Umgang mit Ärzten 217 – Patientenkompetenz 218 – Herr Doktor, passen wir zusammen? 220
Krankheiten im Alter richtig behandeln 223 – Osteoporose 225 – Probleme mit Herz und Kreislauf 227 – Diabetes 230 – Gedächtnis- und andere Hirnleistungsstörungen, Alzheimer, Parkinson 232 – Augenkrankheiten 238 – Probleme mit dem Hören 241

Kapitel 11: Gegen Depression und Einsamkeit 242

Das Leben bewusst gestalten 244 – Bedürfnisse erkennen, Ballast abwerfen 245
Meine zukünftige schöne, aufregende Welt 248 – Ich und meine Wohnung 249 – Ich und meine Tiere 253 – Ich und meine technischen Fortschritte 254 – Ich, meine Familie und meine Freunde 256
Mutig sein 260 – Meine Privatarmee 260 – Jung bleiben 265

Die wichtigsten Erkenntnisse der Altersforschung 266

Anhang 268

Kalziumgehalt einiger Lebensmittel 268
Schluss mit Rauchen 268
Ihre Rechte als Patient 270
Register 272
Bildnachweis 280

Liebe Leserin, lieber Leser,

willkommen zur Lektüre eines Buches, das ein Leitfaden durch eine Phase Ihres Lebens sein möchte, in der Sie sonst ziemlich allein gelassen werden. Von unserem Gesundheitssystem, von den Medien und von denen, die das Sagen haben in unserer Gesellschaft. Es geht um die Zeit, in der Sie nicht mehr jung, aber noch nicht alt sind. So wie ich. Es geht um die großartigen Möglichkeiten, die wir heute haben, um auch nach dem 50. Geburtstag ein reiches, interessantes, aufregendes Leben zu führen. Um anerkannt zu sein und – jung zu bleiben. Mit einem jugendlichen Körper und einem wachen Verstand.

Es geht um die neuesten Ergebnisse der Altersforschung, um die Bewertung all der Anti-Aging-Mittel, die man uns verkaufen möchte, und es geht um Ihre Rechte als wertvolles Mitglied der Gesellschaft. Je früher Sie übrigens damit anfangen, diese Erkenntnisse in Ihrem täglichen Leben zu berücksichtigen, desto besser.

Eigentlich merkwürdig, dass ich mich noch heute an meine erste Begegnung mit dem Phänomen Jungbleiben erinnere.

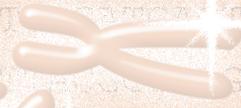
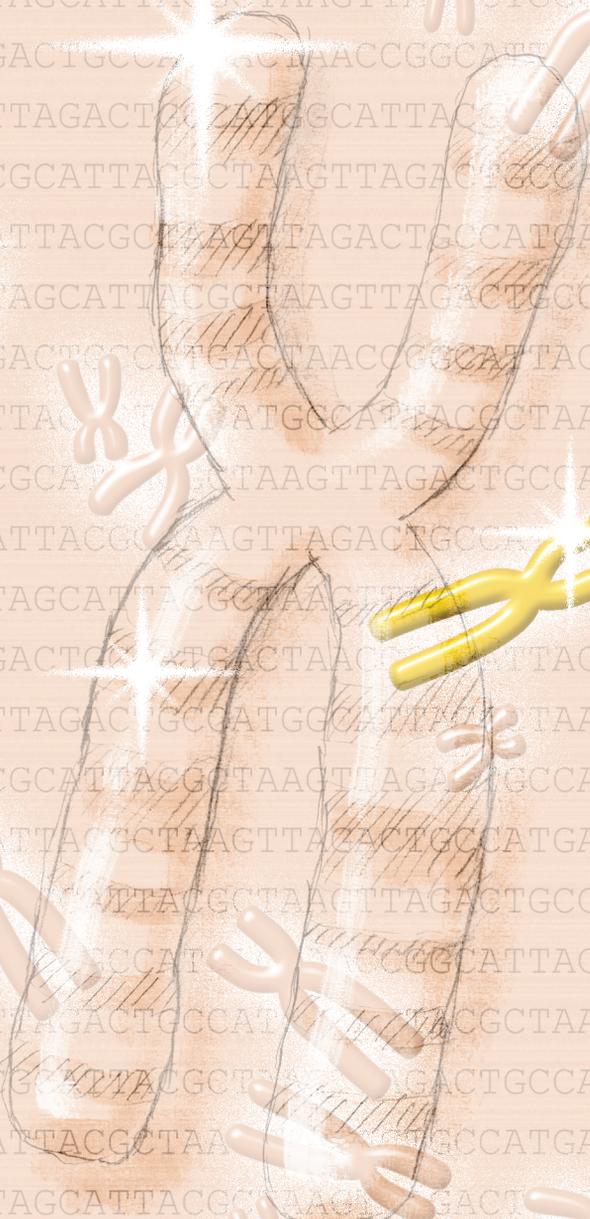
Ich lernte damals, vor vielen Jahren, auf der Premierenfeier eines meiner Filme eine zierliche Dame kennen, die ich auf Mitte 50 schätzte und die mich faszinierte. Sie erzählte über ihre Arbeit als Rechtsanwältin, hatte alle Bücher gelesen, über die man gerade sprach, und sprühte vor Lebendigkeit und Lebenslust. Zum Schluss konnte ich mich nicht beherrschen und fragte sie nach ihrem Alter. Sie war 73 Jahre alt! Unfassbar. Ich muss ein total verblüfftes Gesicht gemacht haben, denn ich weiß noch, wie sie sich darüber amüsierte. Wenn überhaupt alt werden, dachte ich damals mit meinen gerade mal 25 Jahren, dann so.

Ich habe sie an jenem Abend nicht gefragt, was sie tat, um so lebendig und jugendlich zu bleiben. Heute weiß ich es. Und darum geht es in diesem Buch. Älter werden wir alle. Es kommt nur darauf an, wie intelligent wir uns dabei anstellen.

In diesem Sinne viel Spaß bei der Lektüre!

Ihre Marianne Koch

TACGCTAAGTTAGACTGCCATGACTAACC CGGCATTACGCTAAGTTAGACTG
CATTACGCTAAGTTAGACTGCCATGGCATTACGCTAAGTTAGACTG
TAACCGGCATTACGCATTACGCTAAGTTAGACTGCCAGCTAAGTTAG
GGCATTACGCGCATTACGCTAAGTTAGACTGCCATGACTAACC
ACTAACC CGGCATTAGCATTACGCTAAGTTAGACTGCCATGACTAACC
TACGCTAAGTTAGACTGCCATGACTAACC CGGCATTACGCTAAGTTAG
CATTACGCTAAGTTAGACTGCCATGGCATTACGCTAAGTTAGACTGCC
TAACCGGCATTACGCATTACGCTAAGTTAGACTGCCAGCTAAGTTAG
GGCATTACGCGCATTACGCTAAGTTAGACTGCCATGACTAACC
ACTAACC CGGCATTAGCATTACGCTAAGTTAGACTGCCATGACTAACC
TACGCTAAGTTAGACTGCCATGACTAACC CGGCATTACGCTAAGTTAG
CATTACGCTAAGTTAGACTGCCATGGCATTACGCTAAGTTAGACTGCC
TAACCGGCATTACGCATTACGCTAAGTTAGACTGCCAGCTAAGTTAG
GGCATTACGCGCATTACGCTAAGTTAGACTGCCATGACTAACC
ACTAACC CGGCATTAGCATTACGCTAAGTTAGACTGCCATGACTAACC
TACGCTAAGTTAGACTGCCATGACTAACC CGGCATTACGCTAAGTTAG
CATTACGCTAAGTTAGACTGCCATGGCATTACGCTAAGTTAGACTGCC
GGCATTACGCGCATTACGCTAAGTTAGACTGCCATGACTAACC
TAACCGGCATTACGCATTACGCTAAGTTAGACTGCCAGCTAAGTTAG
GGCATTACGCGCATTACGCTAAGTTAGACTGCCATGACTAACC
ACTAACC CGGCATTAGCATTACGCTAAGTTAGACTGCCATGACTAACC
TACGCTAAGTTAGACTGCCATGACTAACC CGGCATTACGCTAAGTTAG
CATTACGCTAAGTTAGACTGCCATGGCATTACGCTAAGTTAGACTGCC
GGCATTACGCGCATTACGCTAAGTTAGACTGCCATGACTAACC
TAACCGGCATTACGCATTACGCTAAGTTAGACTGCCAGCTAAGTTAG
ACTAACC CGGCATTAGCATTACGCTAAGTTAGACTGCCATGACTAACC



Älterwerden – na und?

- ▶ **Geschenkte Jahre**
- ▶ **Die Geheimnisse der Zellen**
- ▶ **Sind wir Sklaven unserer Gene?**
- ▶ **Mein Körper ist mein Kapital**

1

Hurra, wir leben länger! Sie und ich, wir werden es wohl auf mehr als 80 Jahre bringen. Das sagt jedenfalls die Statistik. Wir werden Zeugen einer größeren Zeitspanne der Entwicklung und Veränderung der Welt sein als unsere Vorfahren. Unsere persönliche Geschichte, mit Perioden des Lernens und Arbeitens, mit Zeiten des Genießens, mit allen Freuden, Schwierigkeiten, Enttäuschungen und Erfolgen wird länger dauern und vielfältiger sein, als wir das in unserer Jugend vermutet hätten. Wir haben mehr Lebenszeit. Wie schön.

Andererseits – können wir uns überhaupt darüber freuen?

Bedeutet mehr Lebenszeit nicht auch, dass wir länger »älter« bzw. »alt« sein werden? Und sind sich nicht fast alle darüber einig, dass Altwerden etwas Abschreckendes ist, etwas, das es in jedem Fall zu vermeiden gilt?

Machen wir dazu doch einen kleinen Test.

- Überlegen Sie, ob Sie der Gedanke ängstigt, irgendwann 65, 70 oder gar 80 Jahre alt zu sein.
Ja? – Damit sind Sie in bester Gesellschaft, nämlich in der von ungefähr 75 Prozent unserer Bevölkerung. Die restlichen 25 Prozent befinden sich bereits in diesem Alter und merken, dass alles ganz anders ist, als sie dachten.
- Was schreckt Sie?
Als »Grufti« zu gelten, und damit automatisch als uninteressant, unnütz, womöglich abstoßend? Gebrechlich zu sein? Hilfsbedürftig? Senil? – Hier befinden Sie sich, zumindest was die Hilfsbedürftigkeit angeht, in einem glücklichen Irrtum. Alle statistischen Untersuchungen zeigen, dass dieser Zustand sich in den meisten Fällen erst in den letzten Lebensmonaten einstellt. Und dass unsere üblichen Vorstellungen von den Fähigkeiten älterer Menschen völlig falsch sind. Warum sie sich trotzdem so hartnäckig halten, weiß man nicht genau. Aber natürlich hat es etwas

mit der Illusion zu tun, dass man jung sein oder zumindest so aussehen muss, um erfolgreich, begehrenswert, glücklich, anerkannt und »gut drauf« zu sein. Oder, wie es die Sozialwissenschaftlerin Betty Friedan ausdrückt: *Das Streben nach Jugend hat uns blind gemacht für die Möglichkeiten des Alters.*¹

Sogar Experten tappen in die Falle dieser Vorurteile. So teilte ein berühmter Altersforscher die Leute, mit denen er sich in seiner wissenschaftlichen Arbeit über Gedächtnisstörungen beschäftigte, in die Kategorie »jünger« und »älter« ein. Als magische Grenze legte er ein Alter von 60 Jahren fest. Zu jenem Zeitpunkt war er selbst ungefähr Mitte 50. Zehn Jahre später hatte er die Trennungslinie zwischen jung und alt auf 70 Jahre hinaufgeschoben, und wiederum fünf Jahre danach sah er – inzwischen selbst über 70 – diese Grenze erst bei 75 Jahren. Nicht nur die Eitelkeit bewog den Wissenschaftler dazu, sich selbst jeweils der jüngeren Abteilung zuzuordnen. Es war, wie er zugeb, vielmehr die Erkenntnis, dass er in späteren Jahren noch genauso scharf denken und kreativ arbeiten konnte wie früher.

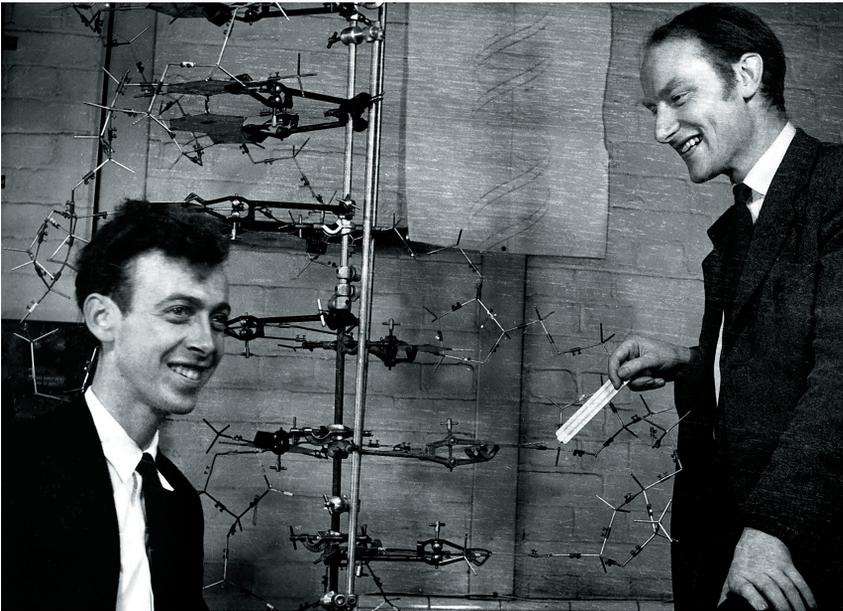
Wie bei der Schönheit kann auch die Antwort auf die Frage, wer ein alter Mensch sei, oft nur im Auge des Betrachters liegen.

Nun möchte ich auf keinen Fall den Eindruck erwecken, dass ich Sie nur mit dem Altwerden an sich versöhnen möchte. Im Gegenteil. Ich möchte Sie davon überzeugen, dass die Periode Ihres Lebens, vor der Sie jetzt vielleicht noch Angst haben, eine wunderbare, aufregende und anregende Zeit sein kann, die Ihnen ungeahnte Chancen eröffnet. Unter der Bedingung, dass Sie gewillt sind, einige wichtige Erkenntnisse der Wissenschaft in Ihr tägliches Leben zu übernehmen. Dazu gehören die Art und Weise, wie Sie mit Ihrem Körper umgehen, und die Bereitschaft, gewisse Anstrengungen zu unternehmen, um auch Ihren Verstand auf Trab zu halten.

¹ Betty Friedan: *Mythos Alter*, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1997

Sind wir Sklaven unserer Gene?

Warum bleiben manche Leute wach und voller Energie in einem Alter, in dem bei anderen die geistigen und körperlichen Fähigkeiten bereits nachlassen? Hat dieses Phänomen eine biologische Ursache? Und wenn ja, könnte man sie auf Leute übertragen, denen eine frühere Alterung droht?



Die Nobelpreisträger James Watson und Francis Crick mit dem Modell der DNS-Struktur, die sie 1953 gemeinsam entschlüsselten.

Über kein Thema hat die Menschheit seit jeher so viel nachgedacht wie über Altern, Sterben, Weiterleben und ewige Jugend. Seit der Entdeckung der Struktur der DNS – der *Desoxyribonucleinsäure* –, dem Grundbaustein des Lebens, der als ewig lange Kette aus genetischen Informationen zusammengefaltet in unseren Chromosomen liegt, sind die Mikrobiologen einigen dieser Geheimnisse ein wenig näher

gekommen. Die zweite Großtat des 20. Jahrhunderts auf dem Gebiet der Biologie, die Entschlüsselung des menschlichen Genoms, bescherte ihnen dann eine unfassbar große Datenmenge über unser Erbgut. Inzwischen haben die Wissenschaftler gelernt, viele Genabschnitte bestimmten Krankheiten zuzuordnen, und hoffen, fehlerhafte Stellen irgendwann reparieren zu können. Gleichzeitig ist man sich sicher, in nicht allzu ferner Zukunft auch Alterungsvorgänge auf diese Weise beeinflussen zu können, zumal dies bei anderen Lebewesen bereits gelungen ist. So konnte man bei einigen der untersuchten Tiere, zum Beispiel beim Fadenwurm oder der Fruchtfliege, im Erbgut Veränderungen auslösen, die die Lebenserwartung der Tiere bis aufs Doppelte erhöhten. Natürlich wagt man bisher nicht, solche Tricks bei Menschen anzuwenden. Noch nicht. Aber es gibt genügend andere Erkenntnisse, die uns das Phänomen des Alterns und des Absterbens von Zellen zumindest erklären. Und die uns teilweise schon jetzt helfen, unseren Körper länger gesund zu erhalten.

**Können wir demnächst
das Leben künstlich
verlängern?**

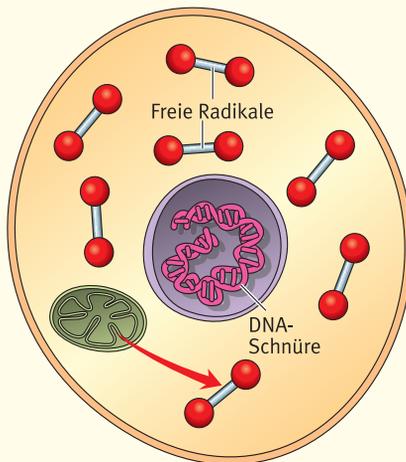


Durch Manipulation an den Genen kann man das Leben der Fruchtfliege verlängern.

Allein unser Gehirn besteht aus 100 Milliarden Zellen, von denen jede einzelne Verbindungen zu 10 000 anderen hat.

Wie menschliche Zellen altern

- **Der Fluch der freien Radikale.** Da jede Zelle selbst für ihr Überleben sorgen muss, braucht sie in ihrem Inneren Kraftwerke. Diese winzigen Chemiefabriken – man nennt sie Mitochondrien – produzieren durch biochemische Reaktionen Energie. Dabei entstehen Abfallprodukte, so genannte freie Radikale. Die Menge dieses schädlichen Stoffwechselfülls nimmt im Alter zu,

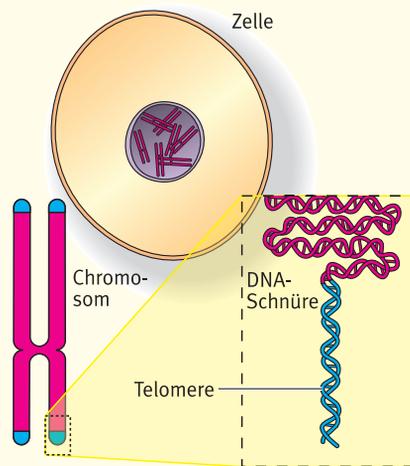


vor allem auch dann, wenn die Zelle gezwungen ist, andere Schadstoffe, zum Beispiel Umweltgifte, zu verarbeiten. Je mehr freie Radikale die Zellatmung, also die Aufnahme von Sauerstoff, behindern, desto geringer wird die Energieproduktion und desto mehr nehmen Schäden überhand. Irgendwann stirbt die Zelle und der Mensch wird schwächer. Einige der wichtigsten Möglichkeiten, dieser Zellalterung

und damit dem Altern überhaupt vorzubeugen, sind deshalb so genannte Radikalfänger: Vitamine und andere Pflanzenstoffe, die in einer gesunden Ernährung enthalten sind. Sie helfen den Zellen, möglichst lange leistungsfähig zu bleiben. (Siehe Kapitel 8: »Gesund essen«, Seite 166ff.)

- **Die eingebaute Lebensuhr.** Die Chromosomen, auf denen die Gene angeordnet sind, besitzen an ihren Enden eine Art Schutzkappe. Bei jeder Zellteilung wird von diesen Kappen – man nennt sie Telomere – ein Stück abgeschnitten (fast wie bei einer

Salami). So verkürzen sich die Kappen im Lauf der Zeit. Wenn die Telomere dann plötzlich zu kurz geworden sind, kann sich die Zelle nicht mehr erneuern und stirbt ab. Man hat festgestellt, dass diese Telomere von Anfang an unterschiedlich lang sind und damit ein unterschiedlich langes Leben verheißen, je nachdem, ob das Chromosom vom Vater oder von der Mutter stammt. Für die Forschung war das ein weiterer Beweis dafür, dass die Lebenserwartung eben auch genetisch beeinflusst ist. Übrigens besitzen ausgerechnet Krebszellen das »ewige Leben«. Sie produzieren eine besondere Substanz – die Telomerase –, die dafür sorgt, dass ihre Schutzkappen bei einer Teilung nicht kürzer werden. So können sich die Zellen unendlich oft vermehren.



- **Defekte Gene – noch kann man sie nicht reparieren.**

Wahrscheinlich gibt es beim Menschen – im Gegensatz zum Fadenwurm – kein einzelnes Gen, das dem Körper eine bestimmte Lebenszeit vorschreibt. Vielmehr scheint bei älteren Zellen der Reparaturdienst durch Gene, die nach jeder Zellteilung fehlerhafte Abschnitte ausbessern, nicht mehr richtig zu funktionieren. Jedenfalls wird so die Tatsache erklärt, dass im Lauf der Zeit immer mehr Zellen Schäden aufweisen und absterben. Aber auch dieser Mechanismus lässt sich beeinflussen, sagt die Altersforschung. Je besser das Immunsystem funktioniert, desto leichter kann der Körper defekte Zellen selbst aussortieren.

Was macht mich einzigartig?

Bin ich wie ich bin, weil ich ein ganz bestimmtes Erbgut in mir trage? Bin ich dick, weil meine Eltern mir kein Schlankheits-Gen mitgegeben haben? Werde ich an einem Herzleiden sterben, weil mein Cholesterin-Gen mir eine Überdosis davon in die Blutbahnen schickt? Muss ich damit rechnen, mit 40 Jahren Brustkrebs zu bekommen, weil eine meiner Tanten daran erkrankt war? Oder andersrum gefragt, kann ich hemmungslos drauflos leben, mit Zigaretten und Alkohol, viel Stress und wenig Schlaf, weil Papa und Mama gerade 80 Jahre alt geworden sind?

Blaue Augen, rote Haare, lange Nase, kluger Kopf – dass Aussehen und Talente aus dem Pool der Gene unserer Eltern stammen, ist schon lange bekannt. Inzwischen aber wird klar, dass auch unendlich viele andere Eigenschaften in unserem Erbgut angelegt sind. Die Art, wie wir auf bestimmte Medikamente reagieren. Die Anfälligkeit

**Alles vorherbestimmt.
Oder doch nicht?**

für Rheuma. Für Osteoporose. Für einige Arten von Darmkrebs. Für hohen Blutdruck oder Diabetes. Aber natürlich auch für harte Zähne, weiche Haut, Musikalität, Sprachbegabung oder die Fähigkeit, Bewegungen optimal zu koordinieren, wie es für Spitzensportler unerlässlich ist.

Dabei stimmen Sie und ich und alle anderen Menschen in 99,9 Prozent unserer Gene völlig überein. Sie haben richtig gelesen: Neunundneunzigkommaneun Prozent Ihres Erbgutes unterscheiden sich angeblich nicht von dem anderer Leute! Was Sie zur unverwechselbaren Persönlichkeit macht, sind gerade mal 0,1 Prozent der Erbmasse. Allerdings bedeutet das, dass immerhin noch drei Millionen kleinster Einheiten auf dem Lebensfaden in jeder Ihrer Zellen dafür sorgen, dass Sie als die unvergleichliche Frau X oder der unvergessliche Herr Y durchs Leben gehen.

Und dann gibt es natürlich noch eine ganz wichtige Instanz, die scheinbar vorbestimmte Veranlagungen beeinflussen und eigene Lebenspläne durchsetzen kann: Sie selbst.

Bleiben kluge Menschen länger jung?

Nur ganz wenige Erbkrankheiten bedeuten so etwas wie ein unausweichliches Schicksal. Unausweichlich heißt, dass Betroffene bei Vorhandensein der fehlerhaften Gene mit Sicherheit im Laufe ihres Lebens erkranken werden. (Zu dieser sehr seltenen Form der genetisch vorprogrammierten Krankheiten gehört etwa das Nervenleiden *Chorea Huntington*, der Veitstanz.) Bei den meisten anderen erblichen Belastungen bleibt es fraglich, ob die betreffende Krankheit überhaupt ausbrechen wird und wenn ja, zu welchem Zeitpunkt. Entscheidend dafür sind nämlich auch Umwelteinflüsse, Lebensführung und manchmal sogar nur der Zufall. Durch intelligentes Verhalten lässt sich also oft verhindern, dass eine genetische Veranlagung tatsächlich zur Krankheit führt.

Zwei Beispiele: Wer auf Grund seiner Familiengeschichte in Gefahr ist, Diabetes zu bekommen, sollte unbedingt versuchen, schlank zu bleiben und sich viel zu bewegen. Neigt man zu Osteoporose, ist es wichtig, sich kalziumreich zu ernähren und seine Knochen durch Sport regelmäßig zu belasten. Richtet man sein Leben ein wenig nach diesen Erkenntnissen aus, kann man in vielen Fällen den Genen ein Schnippchen schlagen und gesund bleiben.

**Gene haben nur
eine begrenzte Macht
über uns.**

Für den natürlichen Alterungsprozess gilt dasselbe: Wir selbst haben es in der Hand, ob unser Körper und unser Geist jung bleiben oder zumindest deutlich langsamer altern. Wir haben also die Möglichkeit, entscheidend daran mitzuwirken, dass das Älterwerden für uns seinen Schrecken verliert.



Mein Körper ist mein Kapital

Erstaunliche Dinge geschehen, wenn unser Körper durch irgendetwas Schaden nimmt. Die Selbstheilungskräfte, die dann wirksam werden, grenzen an Zauberei. Unsere Zellen, unser ganzes System ist nämlich darauf programmiert, den Organismus so schnell wie möglich wieder in den alten, heilen Zustand zu versetzen. Aus diesem Grund sorgen Reparaturtrupps dafür, dass ein gebrochener Knochen wieder zusammenwächst oder dass ein Schnitt in den Finger rasch zu bluten aufhört und nach einigen Tagen verheilt ist. Auch das Immunsystem, das Krankheitserreger vernichtet, bevor sie uns gefährlich werden, gehört dazu.

Hören Sie auf die Stimme Ihres Körpers!

Gestatten, ich bin Ihr Bodyguard

Allerdings ist auch das beste Selbstheilungssystem überfordert, wenn wir uns nicht zusätzlich bemühen, unsere Gesundheit zu schützen.

Was Sie als Erstes bräuchten, wäre ein »Leibwächter«. Einer, der dafür sorgt, dass es möglichst gar nicht erst zu einem Schaden kommt, und der Ihnen hilft, achtsam mit dem Wunderwerk Ihres Körpers umzugehen. Ich wette, Sie kennen ihn bereits. Sagt er Ihnen nicht, dass Sie eine Jacke brauchen, weil es draußen kalt und windig ist, damit Sie sich nicht erkälten? Schlägt er nicht Alarm, wenn Sie ungewohnte Symptome in Ihrem Körper spüren? Er ist es auch, der Sie zu Vorsorgeuntersuchungen schickt. Und er sagt Ihnen zum x-ten Mal, dass es höchste Zeit wäre, mit dem Rauchen aufzuhören oder nach dem zweiten Glas Wein auf ein drittes zu verzichten. Er ist Ihr guter Geist, Ihr Instinkt, Ihr Gewissen und Ihre Vernunft. Merkwürdigerweise gibt es viele Menschen, die diese innere Stimme nicht wahrnehmen und kein Gespür für ihren Körper entwickelt haben. Kluge Leute aber hören auf ihren Bodyguard und haben damit gute Chancen, länger fit und jung zu bleiben.

Es kann durchaus sein, dass er Ihnen manchmal lästig wird mit all seinen Ermahnungen. Vor allem dann, wenn Sie dabei sind, das Gegenteil von dem zu tun, was er vorschlägt. Nicht so schlimm. Dann werden Sie seine Ratschläge eben das nächste Mal wieder befolgen.