

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-00193-2

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Sven Voelpel

Die Jungbrunnen-Formel

Wie wir bis ins hohe Alter gesund bleiben

Rowohlt Polaris
mit Ana González y Fandiño

Originalausgabe
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch
Verlag, Hamburg, Oktober 2020
Copyright © 2020 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg
Covergestaltung HAUPTMANN & KOMPANIE Werbeagentur, Zürich
Satz aus der Thesis Antiqua bei Dörlemann Satz, Lemförde
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany
ISBN 978-3-499-00193-2

Die Rowohlt Verlage haben sich zu einer nachhaltigen
Buchproduktion verpflichtet. Gemeinsam mit unseren Partnern
und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale
Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten
zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

www.klimaneutralerverlag.de

Vorwort

Die Suche nach der Quelle ewiger Jugend begleitet uns Menschen vermutlich, seit wir auf der Erde sind. Schon in der Bibel findet sich die Figur des Methusalem, der noch mit stolzen 187 Jahren einen Sohn zeugte. Und da war er im Prinzip noch ein Jungspund, wenn man bedenkt, dass er weitere 782 Jahre lebte, bevor er schließlich mit 969 Jahren starb. Auch wenn diese Altersangaben kaum realistisch sein dürften, so sind sie doch ein anschauliches Beispiel für die Sehnsucht der Menschen, ein langes und erfülltes Leben zu führen und sich dabei einer guten Gesundheit zu erfreuen.

Ob dem neugeborenen Baby, dem Geburtstagskind egal welchen Alters, Familie, Freunden und Bekannten zum neuen Jahr – langanhaltende Gesundheit zählt wohl zu unseren häufigsten Wünschen. «Hauptsache gesund!» – Wie oft haben Sie das schon gehört, gesagt, gedacht?

Gerade im Alter beschäftigen uns die Fragen von Krankheit und Gesundheit: Jedes Jahr sterben weltweit über 16 Millionen Menschen vor dem 70. Lebensjahr an vermeidbaren Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Diabetes, Atemwegserkrankungen, Krebs sowie psychischen Störungen (WHO 2015). Dieser Entwicklung sind wir aber keineswegs hilflos ausgeliefert. Denn diese Erkrankungen zeichnen sich durch gemeinsame Bedingungen, Ursachen und Risikofaktoren aus, gegen die wir etwas unternehmen können.

Aus wissenschaftlichen Studien und Best-Practice-Beispielen lässt sich ableiten, was wir für unsere körperliche und geistige Gesundheit bis ins hohe Alter tun können. Und das ist eine ganze Menge! Um den Überblick nicht zu verlieren, stelle ich in diesem Buch nacheinander die Faktoren vor, die unsere Gesundheit

und damit auch den Alterungsprozess beeinflussen. Sie stellen die Grundlage der Jungbrunnenformel dar:

1. innere Einstellung
2. Ernährung
3. Bewegung
4. Schlaf
5. Atmung
6. Entspannung
7. soziale Kontakte

Diese sieben Faktoren bestimmen maßgeblich mit, wie gesund wir im Alter sind und wie wir uns fühlen. Mein Ziel ist es, die komplexen und wechselseitigen Zusammenhänge zwischen der Gesundheit und dem Alterungsprozess unseres Körpers herunterzubrechen und daraus verschiedene Tipps für ein langes und gesundes Leben abzuleiten.

Dieses Buch soll Ihnen erste Orientierungspunkte auf dem Weg in eine gesunde zweite Lebenshälfte liefern und dabei helfen, nach Ihren ganz persönlichen Möglichkeiten und Bedürfnissen selbst aktiv zu werden.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Anwenden der Jungbrunnenformel und auf Ihrem Weg zu einem strahlenden Wohlbefinden bis ins hohe Alter!

Teil 1 Grundlagen -

Alter und Gesundheit

Es gibt wohl niemanden, der sich nicht hin und wieder Gedanken über seine Gesundheit macht - spätestens, wenn es mit ihr mal nicht zum Besten bestellt ist. Auch medial ist sie ein großes Thema, ob in Ratgeberliteratur, Fernseh- und Radiosendungen, Blogs im Internet, auf Instagram und bei (selbsternannten) Experten auf YouTube. Mir fehlt dabei allerdings häufig die Auseinandersetzung damit, was wir eigentlich unter Gesundheit verstehen. Dabei ist das wichtig, um sich bewusst zu machen, 1. was, 2. wie viel und 3. auf welche Weise wir sie überhaupt beeinflussen können. Denn wie wir das einschätzen, bestimmt maßgeblich, mit welcher Einstellung, welchen Erwartungen und - Sie ahnen es bereits - mit welchem Erfolg wir an diese Lebensaufgabe herangehen. Denn nichts anderes bedeutet es, sich um eine dauerhaft gute Gesundheit zu bemühen.

Lassen Sie uns also gemeinsam einen Schritt zurücktreten und uns die Frage stellen, die alles wie eine Klammer zusammenhält: Was ist das eigentlich - Gesundheit?

Es ist Ihnen bestimmt schon einmal aufgefallen: Sobald wir über das Gesundsein nachgrübeln oder sprechen, ist das Kranksein nicht weit. Logisch, schließlich handelt es sich um ein Gegensatzpaar, das gewissermaßen Hand in Hand geht. Denkt man sich «gesund» und «krank» als einander gegenüberliegende Pole, zwischen denen wir uns kontinuierlich hin- und herbewegen, bringt das allerdings eine Dynamik ins Gedankenbild, die sich wunderbar nutzen lässt.

Für diese Perspektive auf Gesundheit prägte der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky in den 1980er Jahren den Begriff «Salutogenese» (vgl. Antonovsky 1989). Er richtete das Augenmerk auf die Gesundheit (lat. *salus*) und deren Entstehung (griech. *genesis*). Die Salutogenese stellt einen zentralen Dreh- und Angelpunkt der Jungbrunnenformel dar, wie ich im Verlauf des Buches noch weiter ausführen werde. Um es an dieser Stelle nur kurz zu umreißen: Gesundheit und Krankheit werden in dieser Perspektive als Teile eines Prozesses gesehen, der laufend auf unterschiedlichste Einflüsse reagiert und sich dabei verändert (vgl. Antonovsky 1979). Dadurch rücken die Gesundheit und ihre Rahmenbedingungen in den Mittelpunkt. Ziemlich genau das Gegenteil von der üblichen Herangehensweise, bei der – vereinfacht gesagt – im Fokus steht, wie und warum eine Krankheit entsteht und wie sie sich entwickelt.

Krank ist nicht gleich krank - über objektive und subjektive Gesundheit

Abgesehen von diagnostizierten Krankheitsbildern umfasst Gesundheit aber auch eine Facette, die von diesen zwar nicht losgelöst ist, aber in gewissem Maße unabhängig von ihnen wahrgenommen werden kann: das eigene Wohlbefinden. Wie schätzen wir selbst unsere Gesundheit ein?

Wie wir diese Frage beantworten, hat einen erheblichen Einfluss darauf, wie gesund wir uns *fühlen*.

Inzwischen ist es glücklicherweise immer selbstverständlicher, beides gleichermaßen zu berücksichtigen, die objektiven Faktoren unseres Gesundheitszustands, der sich mit naturwissenschaftlichen bzw. medizinischen Methoden erfassen lässt, sowie unsere subjektive Wahrnehmung der Situation: Ich kann mich trotz einer ärztlich attestierten Krankheit pudelwohl fühlen. Und umgekehrt kann ich durchaus krank sein, ohne es - zumindest anfänglich - überhaupt zu merken. Hinzu kommt: Was der eine als große gesundheitliche Einschränkung empfindet, kann für die andere zwar lästig, aber nicht weiter tragisch sein. Interessanterweise spielen dabei nicht nur unsere eigene individuelle körperliche und geistige Verfassung eine Rolle, sondern auch soziale und kulturelle Faktoren, und zwar auf ganz unterschiedlichen Ebenen: Was wir als Schmerz empfinden und wie wir das ausdrücken, unterscheidet sich nicht nur von Mensch zu Mensch, sondern auch je nach kulturellem Hintergrund (Kohnen 2003, 2007). Wie der Medizinhistoriker Norbert Kohnen in langjähriger Forschung aufgearbeitet hat, liegt das aber nicht etwa daran, ab wann die Nervenzellen einen Reiz überhaupt wahrnehmen und ans

Gehirn weiterleiten, denn das ist nachgewiesenermaßen bei allen Menschen gleich. Was sich aber je nach Kultur sehr wohl ändert, ist die Intensitätsgrenze, ab der wir einen solchen Reiz als schmerzhaft empfinden, wie wir das äußern und wie wir damit umgehen (Kohnen 2007:10 ff.). So lässt man beispielsweise in den familienorientierten Gesellschaften des Mittelmeerraums den Schmerz zu und äußert ihn lautstark, um nicht zuletzt familiäre Unterstützung, sprich, soziale Zuwendung zu erhalten. Völlig anders als in den individualorientierten Gesellschaften Nordeuropas und Nordamerikas, wo Schmerzen möglichst genau lokalisiert und eher nüchtern geschildert werden, um eine sofortige Behandlung durch das medizinische Fachpersonal zu ermöglichen (Kohnen 2007:73). So fällt bei den einen die erste Einschätzung eher allgemein aus: «Ich fühle mich heute überhaupt nicht gut», während sie bei den anderen recht spezifisch sein kann: «Ich spüre seit dem Aufstehen einen stechenden Schmerz im unteren Rücken, der zwischendurch bis ins linke Bein zieht.»

Wenn wir unseren Gesundheitszustand auf den uns gewohnten eher technischen Prüfstand stellen, können wir also von zwei Perspektiven darauf schauen:

Erstens: Wie sieht es mit medizinischen Befunden aus? Mit welchen Diagnosen bin ich konfrontiert und was heißt das für mein tägliches Leben? Zweitens: Wie wohl fühle ich mich – womöglich unabhängig davon – in meiner Haut, das heißt mit meiner körperlichen und seelischen Verfassung?

Mit einer möglichst ehrlichen Bestandsaufnahme lassen sich alle Stellschrauben identifizieren, an denen wir drehen können, um unsere Gesundheit positiv zu beeinflussen.

Denn auch wenn es natürlich individuell verschieden ist, wie eng die objektive und subjektive Bewertung der

eigenen Gesundheit miteinander zusammenhängen: Sie bleiben zwei Seiten derselben Medaille, die beide nur darauf warten, aufpoliert zu werden.

Haben Sie sich schon einmal die Mühe gemacht, das angelaufene Familiensilber zu putzen, und sich dann fast schon erstaunt daran erfreut, wie herrlich es wieder glänzen kann? Die Anwendung der Jungbrunnenformel ist zwar nicht unbedingt so schnell und leicht getan wie Silber putzen, dafür hat sie aber einen langanhaltenden Effekt auf die Gesundheit.

Alles ist im Fluss - Gesundheit als Kontinuum

Was heißt das jetzt konkret? Wie bereits ausgeführt, ist unser Gesundheitszustand ein dynamischer Zustand, der beständig zwischen den Extremen «desolat» und «bestens» oszilliert - unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden spielen sich also in dem gesamten Graubereich dazwischen ab.

Ein solcher Gedanke kann zunächst durchaus ungewohnt sein, weil wir Gesundheit bzw. Krankheit meist als Zustände ansehen, die sich gegenseitig ablösen und ausschließen. Durch diese Sichtweise verschieben wir den Fokus allerdings unwillkürlich auf die Krankheit, ihre Entstehung, Behandlung, Heilung und zukünftige Vermeidung, anstatt uns auf unsere Gesundheit zu konzentrieren.

Und genau hier kommt Antonovskys Salutogenese ins Spiel: Seinem Verständnis nach sind alle Menschen mal mehr und mal weniger krank und gleichzeitig mal mehr und mal weniger gesund. Die zentrale Frage lautet insofern nicht «Wie entsteht Gesundheit, und wie kann man sie bestmöglich erhalten?», sondern «Wie kann man dafür sorgen, dass die Waage mehr in Richtung Gesundheit als in Richtung Krankheit ausschlägt?».

Stellen wir uns unsere Gesundheit in diesem Zusammenhang einfach als Bankkonto vor, auf das man durch gesundheitsförderndes Verhalten einzahlt - und bei gesundheitsschädlichem Verhalten entsprechend abhebt. Das Bankkonto füllt und leert sich also, je nachdem, wie wir uns ernähren, bewegen, schlafen, atmen und entspannen oder auch soziale Kontakte pflegen. Alles, was wir in diesen Bereichen tun und lassen, beeinflusst unsere Gesundheit: Sie ergibt sich letztlich aus der Summe

sämtlicher Einzelfaktoren. Solange das Gesundheitskonto sich sozusagen im «Haben» befindet, ist der Körper ohne weiteres in der Lage, von diesem Puffer zu zehren, ohne gleich ins Minus zu rutschen. Und je nach «Kreditwürdigkeit», also je nachdem, wie gesund ich sonst lebe, kann ich auch mal in den Dispo rutschen, mir es also (kurzfristig) leisten, über die Stränge zu schlagen. Es zahlt sich also im wahrsten Sinne des Wortes aus, ein Gesundheitsguthaben anzusparen.

Um von den «Zinsen» – um im Bild zu bleiben – bestmöglich zu profitieren, muss man drei Dinge wissen:

1. Wie viel muss ich einzahlen?
2. In welcher Währung?
3. Und auf welches Unterkonto?

Hier soll Ihnen dieses Buch als persönlicher Anlageberater zur Seite stehen, denn wir können tagtäglich mit vielen kleinen Taten zum Erhalt unserer Gesundheit beitragen. Das bekannte englische Sprichwort «*An apple a day keeps the doctor away*» bringt das schön auf den Punkt. Zugegeben, ein Apfel am Tag reicht sicherlich nicht aus, um den Arztbesuch dauerhaft überflüssig zu machen. Trotzdem, es steckt mehr als nur ein Körnchen Wahrheit in dieser Redensart: Denn letztlich bringt jeder noch so kleine Beitrag das Pendel zum Schwingen. Nur eben – bei Apfel statt Torte – in die richtige Richtung, das heißt in Richtung Gesundheit!

Einen weiteren Einflussfaktor beschreibe ich in meinem Buch *Entscheide selbst, wie alt du bist* unter dem Stichpunkt «Gefühltes Alter»: unser Selbstbild (Voelpel 2016). Kurz gesagt: Wer denkt, er oder sie gehöre zum alten Eisen, fühlt sich nicht nur so, sondern ist dadurch tatsächlich älter. Es gibt dazu eine berühmte Feldstudie der Psychologin Ellen Langer: Im Rahmen dieser Studie wurden ältere Menschen in ein Umfeld gebracht, das sie mit Jungsein assoziieren, bzw. wurden angehalten, sich

zu verhalten, als ob sie deutlich jünger wären. Nach der Testphase fühlten sich die Probanden nicht nur subjektiv jünger, auch die objektiven körperlichen Parameter hatten sich positiv verändert, z. B. durch ein verbessertes Gangbild und schnelleres Gehen (Langer 2011). Und genau dieser Mechanismus lässt sich auch in Hinblick auf unsere Gesundheit beobachten: Wer sich ab einem gewissen Lebensalter auf Zipperlein und Wehwehchen einstellt, die es zu ertragen gilt, heißt sie als treue Begleiter geradezu willkommen. Wer ihnen aber frühzeitig den Kampf ansagt, hat gute Chancen, ihnen hin und wieder ein paar Schritte voraus zu sein.

In der Psychologie hat sich eine vergleichbare Sichtweise etabliert, die sich ebenfalls auf die positiven Aspekte konzentriert, anstatt sich an den Defiziten zu orientieren. Diese sogenannte Positive Psychologie versucht dementsprechend nicht, Ursachen und mögliche Behandlungsmethoden psychischer Erkrankungen zu erforschen. Laut Martin Seligman, dem Pionier dieser Fachrichtung, ist es ihr Ziel, allgemeingültige Bedingungen und wissenschaftlich fundierte Strategien zu formulieren, dank derer Menschen möglichst dauerhaft glücklich sind (Seligman 2017). Die Ausrichtung auf das Positive verfolgt zwar letztlich das Ziel, das Erleben und Handeln grundlegend positiv zu beeinflussen. Sie erhebt aber nicht den Anspruch, dass Glück und Zufriedenheit automatisch damit einhergehen. Es geht ihr nicht darum, negative Dinge schönzureden oder sie zu ignorieren, sondern darum, auch die positiven Aspekte zu sehen und so einen Perspektivwechsel zu ermöglichen.

Gesund im Alter - Ist das die Quadratur des Kreises?

Alter und Gesundheit hängen wechselseitig und unmittelbar voneinander ab. Salopp gesagt: Alles, was einen nicht altern lässt, wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Dies deckt sich mit der Tatsache, dass viele Krankheiten erst im Alter zutage treten oder sich dann verstärkt bemerkbar machen.

Wie unser Körper unser Alter beeinflusst

Einer der entscheidenden Gründe hierfür: die Art und Weise, wie Körpersubstanz neu gebildet bzw. erneuert wird. Unsere Körperzellen entstehen durch Zellteilung, aus einer Zelle werden zwei. Besonders rasant geschieht das bei Neugeborenen und Kindern, die sich noch im Wachstum befinden. Doch mit zunehmendem Alter verlangsamt sich dieser Prozess, neue Zellen bilden sich nicht mehr so schnell nach. Besonders gut sichtbar ist das z. B. bei den Hautzellen, die mit der Zeit ihre jugendliche Elastizität und Spannkraft einbüßen, bis sich sichtbare Falten bilden.

Doch damit nicht genug: Die Zellteilung selbst ist ein hochkomplexer Vorgang und damit anfällig für Fehler: Jedes Mal, wenn sich eine Zelle und damit auch ihr Zellkern teilt, werden die darin enthaltenen DNA-Stränge zunächst geteilt und anschließend kopiert. Aus den daraus neu entstandenen identischen DNA-Strängen bilden sich dann zwei neue Zellen, die sich genetisch gesehen gleichen. Dies gilt so für fast alle Zelltypen im menschlichen Körper. Einige differenzieren sich allerdings nach erfolgter Zellteilung und verdoppeln sich dann nicht mehr - darunter Nerven- und Muskelzellen. D. h., dass

sich diese Zellen nur in begrenztem Umfang erneuern. Allerdings können auch im hohen Alter noch neue Nervenzellen im Gehirn gebildet werden, vor allem im Hippocampus (Neurogenese): Unsere geistige Gesundheit ist also bis ins hohe Alter beeinflussbar: Die Neurogenese kann z. B. durch Bewegungen wie Tanzen (dazu später mehr) befördert werden.

Der Ausdifferenzierung in Nerven- und Muskelzellen geht aber in jedem Fall die oben beschriebene Verdopplung voraus. Die einzige Ausnahme von diesem Vorgang bilden die Fortpflanzungszellen: Sie verfügen nur über die einfache genetische Information, die erst dann wieder doppelt vorliegt, wenn durch die Verschmelzung von Ei- und Samenzelle die Ausgangszelle eines neuen Organismus entsteht.

Kurz gesagt, unser Körper ersetzt fortlaufend seine Zellen. Nach ein paar Jahren sind wir also quasi, bis auf sich langsam erneuernde Zellen wie Herz-, Gehirn- und Muskelzellen, ein «neuer» Mensch.

Man muss gar nicht weiter in die Tiefe gehen, um erahnen zu können, wie störanfällig diese Abläufe sind. Vor allem bei den äußersten Spitzen der DNA-Stränge geht mit der Zeit stückchenweise Substanz verloren, sie fransen regelrecht aus. Das liegt auch daran, dass die sogenannten Telomere, die als eine Art Schutzkappe dienen, mit jedem Teilungsprozess ein wenig an Substanz einbüßen. Das ist zunächst nicht weiter schlimm, im Gegenteil: Dadurch bewahren sie unser Erbgut, auf das es schließlich ankommt, vor der «Schrumpfung».

Mit zunehmendem Alter verkürzen sich diese Telomere immer mehr, das Erbgut kann angegriffen werden, und damit können bestimmte Geninformationen nicht mehr richtig übertragen werden. Die Wahrscheinlichkeit steigt, dass sich mehr und mehr Fehler einschleichen, die dann anschließend im Rahmen der Verdopp-

lung von Zellteilung zu Zellteilung weitergegeben werden. Stress gleich welcher Art – seelisch, körperlich, Zellstress als Reaktion auf «freie Radikale», durch Umwelteinflüsse oder -gifte – beeinflusst jede einzelne Körperzelle und kann sie schädigen. Und diese Schädigung wird bei der nächsten Zellteilung weitergegeben.

Bis zu 40-mal können unsere DNA-Stränge verdoppelt werden, bis sie so weit verkürzt sind, dass eine korrekte Teilung nicht mehr möglich ist. Dieser Alterungsprozess der Zelle gilt bisher als unumkehrbar. In letzter Konsequenz führt er zum «Zelltod», das heißt, die Zelle teilt sich nicht mehr. Die meisten menschlichen Körperzellen erreichen diese nach ihrem Entdecker benannte Hayflick-Grenze, nachdem sie sich etwa 52-mal geteilt haben.

Neueste Forschungsergebnisse mit Tieren nähren die Hoffnung, dass sich dieser Alterungsprozess eventuell umkehren oder zumindest verlangsamen lässt. Der Schweizer Wissenschaftler Tony Wyss-Coray und sein Team an der Stanford Universität haben z. B. gezeigt: Das Gehirn älterer Mäuse verjüngt sich, wenn man ihnen das Blut jüngerer Artgenossen überträgt (Villeda u. a. 2014).

Noch ist es aber nicht so weit, dass wir diese Ergebnisse auf den Menschen übertragen können, und wir müssen damit zurechtkommen, dass ständig fehlerhafte genetische Informationen weitergegeben werden: Dies führt u. a. zu Krankheiten wie Krebs, Alzheimer, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – die statistisch betrachtet ab einem Alter von rund 50 Jahren gehäuft auftreten.

Hier setzt die Jungbrunnenformel an: Integriert man ihre Faktoren in seinen Alltag, kann man den Alterungsprozess verlangsamen und die erwähnten Krankheiten und andere alterstypische Einschränkungen in Schach

halten. Dazu gehören beispielsweise auch eine nachlassende Sehschärfe oder eine Verschlechterung der Zahngesundheit. Und tatsächlich gibt es viele Fälle, in denen die praktische Relevanz dieses Wissens deutlich wird: Meinem Vater etwa fehlt mit seinen 75 Jahren noch kein einziger Zahn. Sicherlich spielt dabei auch die genetische Veranlagung eine Rolle, aber ich bin davon überzeugt, dass sehr viel weniger ältere Menschen auf Prothesen oder Stiftzähne angewiesen wären, wenn sie wie er mit dem richtigen Wissen um Zahngesundheit, Ernährung usw. ausgestattet wären.

Bei allem, was man gegen den Alterungsprozess tun kann: Es bleibt nicht aus, dass es früher oder später zu Verschleißerscheinungen kommt. Fast könnte man unseren Körper mit einem Auto vergleichen: In den ersten Jahren tut es einwandfrei seinen Dienst, bis nach und nach in immer kürzeren Zeitabständen Reparaturen anfallen. Im Gegensatz zum Auto zeichnet sich der menschliche Körper allerdings durch ein beachtliches Regenerationspotenzial aus: Haut, Zähne, Gehirn, Gehör, Gelenke, Knorpelmasse sind in der Lage, Schäden bis zu einem gewissen Grad zu beheben oder anderweitig auszugleichen. So wird abgenutzte Knorpelmasse in unseren Gelenken permanent neu gebildet. Und noch vor wenigen Jahren hätte man es z. B. für unmöglich gehalten, dass unser Körper nach einem Herzinfarkt in der Lage ist, das geschädigte Gewebe zu reparieren. Doch genau das hat man inzwischen nachweisen können, auch wenn diese Selbstregeneration ohne entsprechende Therapie begrenzt ausfällt (Beltrami u. a. 2001).

Darüber hinaus ist der Körper auch in der Lage, die erstaunlichsten Kompensationsleistungen zu erbringen. Nach einem Schlaganfall sind beispielsweise bestimmte Hirnareale häufig so sehr in Mitleidenschaft gezogen, dass sie ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen können. In

solchen Fällen ist das Gehirn imstande, andere Regionen dahin gehend zu trainieren, dass sie die entsprechenden Funktionen übernehmen und so den Verlust wettmachen. Man spricht hier von der lebenslangen Plastizität des Gehirns, also der Formbarkeit: Deshalb funktioniert eine Reha, wenn ich die richtigen Reize setze. Ein Gedanke, der optimistisch stimmt.

Wie chronische Entzündungen uns altern lassen

Dass uns im Alter eine ganze Reihe von Erkrankungen verstärkt heimsuchen, hat ganz unterschiedliche Ursachen: Was wir weder sehen noch fühlen können, sind die oben beschriebenen Fehler, die sich bei der Zellteilung einschleichen und an sämtliche neuen Generationen von Zellen weitergegeben werden (siehe S. 18 ff.). Hinzu kommen die Konsequenzen ungesunder Verhaltensweisen, die sich Tag für Tag summieren (siehe S. 26 f.).

Doch der mit Abstand häufigste Auslösemechanismus für den Alterungsprozess ist etwas, das wir in der Regel nur als Begleiterscheinung wahrnehmen: Die allermeisten Erkrankungen gehen auf Entzündungen zurück. Das gilt nicht nur für Erkältungen, wie sie in den Wintermonaten Jahr für Jahr um sich greifen, und andere vergleichsweise alltägliche Infekte, sondern auch für viele Krankheiten, die mit dem Alter fast schon unausweichlich einherzugehen scheinen: von Allergien über Diabetes bis hin zu Demenz – sie alle werden durch Entzündungen begünstigt, wenn nicht ausgelöst.

Wenn wir im Alltag von einer Entzündung sprechen, haben wir meist eine Abwehrreaktion des Körpers vor Augen, die durch Krankheitserreger von außen ausgelöst worden ist. Sie ist eine ganz normale Reaktion unseres Immunsystems, das spezialisierte Körperzellen zur

Bekämpfung der Eindringlinge bereitstellt und mit Hilfe bestimmter Botenstoffe aktiviert. Allerdings schüttet unser Körper zunehmend mehr von diesen Botenstoffen aus, je älter wir werden. Was eine der hauptsächlichen Ursachen für die vielen chronischen Krankheiten ist, mit denen wir im Alter fast schon rechnen.

Dieser Effekt gewinnt mit jedem Lebensjahr an Bedeutung, weil unser Körper mit zunehmendem Alter immer mehr Proteine ausschüttet, die Entzündungen begünstigen. Das macht sich in erster Linie durch chronische Krankheiten und eine nachlassende Immunabwehr bemerkbar. Salopp formuliert: Je älter der Mensch, desto mehr Entzündungen im Körper. Daher spricht man in diesem Zusammenhang auch vom sogenannten *Inflammaging*, ein englisches Kofferwort aus *inflammation* (Entzündung) und *aging* (Altern). In Expertenkreisen ist teilweise von regelrechten Bränden die Rede, um die Wucht des Entzündungsalterns zu veranschaulichen. Was allerdings mehr über die Ausbreitung im Körper und die Auswirkungen dieser Entzündungsprozesse aussagt als über die punktuelle Intensität. Denn häufig genug flackern sie zwar beständig, dafür aber still und leise vor sich hin, sodass wir sie – im Gegensatz zu akuten Entzündungen – gar nicht unbedingt wahrnehmen. Einige Tipps, wie Sie mit Ihrer Ernährung einen gewissen «Brandschutz» betreiben können, finden Sie ab S. 99 ff.

Kommt es z. B. infolge einer Fußfehlstellung zu einer einseitigen Belastung im Kniegelenk, kann das eine Abnutzung des Knorpels und eine Entzündung nach sich ziehen. Diese Entzündung steht wiederum in Wechselwirkung mit dem gesamten Körper, sodass sie sich ausbreiten und unter Umständen sogar einen Einfluss auf das Herz haben kann, etwa in Form einer Herzbeutelentzündung.

Entzündungen wirken sich natürlich nicht nur auf die Muskeln und den Halteapparat aus. Sie hinterlassen ihre Spuren im gesamten Körper, beispielsweise auch im Gehirn.

Wollen wir dem Alter ein Schnippchen schlagen, tun wir also gut daran, Entzündungsprozesse im Körper möglichst gering zu halten bzw. ihnen vorzubeugen. Zwei Dinge haben sich nach wissenschaftlichen Erkenntnissen bewährt, um Entzündungen sozusagen im Keim zu ersticken: Bewegung und entzündungshemmende Ernährung. Während etliche Lebensmittel – darunter Zucker, Weizenprodukte und Fleisch – Entzündungen im Körper geradezu anfachen, entfalten andere – wie Gemüse, zuckerarmes Obst, Kräuter und Nüsse – eine antientzündliche Wirkung (Davis und Brodersen 2013). Mehr dazu und auch, wie Bewegung Entzündungen vorbeugen kann, erfahren Sie in den Kapiteln «Faktor 2: Ernährung» (siehe S. 62 ff.) und «Faktor 3: Bewegung» (siehe S. 112 ff.).

Das Schöne: Wenn Sie die einzelnen Aspekte der Jungbrunnenformel kombinieren, verstärken sie sich im besten Fall gegenseitig.

Wie wir unser Lebensalter beeinflussen (können)

Der Alterungsprozess ist ohne Frage ein natürlicher Vorgang, der auf körperlicher Ebene maßgeblich durch die Höchstgrenze für Zellteilungen sowie das Entzündungsaltern gesteuert wird. In aller Regel geht das mit Verschleiß- und Abnutzungserscheinungen aller Art einher. Das können wir nicht nur im Freundes- und Verwandtenkreis, sondern auch an uns selbst gut beobachten. Wir machen es uns aber zu einfach, wenn wir uns auf diesen Erkenntnissen gewissermaßen «ausruhen». Diese Vorgänge werden nämlich dadurch befördert, dass sich mit

der Zeit – das heißt *mit* dem Älterwerden, aber nicht *wegen* des Älterwerdens – etliche kleinere wie größere ungünstige Verhaltensweisen summieren. Dadurch brauchen wir fast unmerklich das Guthaben auf, das wir auf unser Gesundheits- und Wohlbefindenskonto eingezahlt haben.

Zu den sieben Faktoren der Jungbrunnenformel gehört, wie Sie inzwischen wissen, auch die Ernährung, zu der Sie im zweiten Teil des Buches ausführliche Informationen finden. An dieser Stelle will ich nur kurz und stellvertretend anhand unseres Essverhaltens das Bewusstsein dafür schärfen, dass wir mit fortschreitendem Alter unsere Gewohnheiten überprüfen und anpassen müssen. Bei Kindern fällt das von allein ins Auge. Hier ist wohl jedem klar, dass sie eine ausgewogene, spezifische Ernährung für ein altersgemäßes Wachstum brauchen. Doch vielen ist nicht bewusst: Auch der Körper eines Erwachsenen – der sozusagen «ausgewachsen» ist – verändert sich, und zwar je nachdem, wie er beansprucht und behandelt wird.

Vor diesem Hintergrund ist es nur logisch, dass unserem Körper im Alter eine andere Ernährung guttut als in jungen Jahren. Und es lohnt sich, darauf Rücksicht zu nehmen. Wir können je nach Verhalten z. B. weniger oder mehr Muskel-, Knochenmasse oder Körperfett haben. Auch das Herz-Kreislauf-System, die Handkraft oder die Lungenfunktion (alles Hinweise auf den Fitnesszustand des Körpers) können sich ein Leben lang verschlechtern oder verbessern.

Genau hier setzt auch das Fachgebiet der Epigenetik an. Epigenetiker beschäftigen sich u. a. mit der Frage, welchen Einfluss die Umwelt und unsere Lebensweise auf unsere Gene haben. Inzwischen gibt es Hinweise darauf, dass z. B. die Tatsache, in welcher Klimazone wir leben, unsere Gene beeinflusst. Studien zeigen, dass sie

sich sogar aufgrund unserer Denk- und Verhaltensweisen ändern, also je nachdem, was und / oder wie wir denken, fühlen oder tun (Lipton 2015; Church 2007; Church 2018; Church 2020). Wir bestimmen mit unserem Verhalten also mit, welche Erbinformationen wir an unsere Kinder weitergeben.

Davon unabhängig gilt für Jung und Alt gleichermaßen: Beachten wir im Umgang mit unserem Körper seine bzw. unsere individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten, dann können wir die altersgerechte Entwicklung ermöglichen und fördern. Und auch anschließend liegt es in unserer Hand, sowohl Abnutzung als auch Verschleiß zu verlangsamen, zu verhindern und teilweise sogar rückgängig zu machen.

Altersbedingte Krankheiten entstehen, weil sich die Auswirkungen unseres tagtäglichen Fehlverhaltens summieren. Auch wenn es für Sie vielleicht mitschwingt: Ich werte mit dem Wort «Fehlverhalten» nicht, sondern beschreibe damit lediglich die unvermeidlichen Abweichungen vom Idealzustand.

Als Ideal ist und bleibt hundertprozentige Gesundheit unerreichbar, denn wirklich niemand kann die kompletten Voraussetzungen dafür schaffen – und schon gar nicht auf Dauer einhalten. Aber: Das Wissen, welche Hebel und Stellschrauben existieren, weist uns zweifellos den Weg zu unserem Ziel der bestmöglichen Gesundheit und des optimalen Wohlbefindens. Man kann es nicht oft genug sagen: Wissen wirkt Wunder!

Wie Wohlbefinden uns langsamer und gesünder altern lässt

Gesundheit und Wohlbefinden stehen in einem engen Zusammenhang mit dem Lebensalter – das belegen etliche Studien (z. B. Böhm, Tesch-Römer und Ziese 2009). Im Rahmen der sogenannten Gesundheitsberichterstat-

tung des Bundes wird festgestellt: «Mit fortschreitendem Alter ist ein deutlicher Anstieg der Gesundheitsprobleme zu beobachten, sowohl hinsichtlich der Anzahl erkrankter Personen als auch bezüglich der Komplexität der vorliegenden Beeinträchtigungen» (Böhm u. a. 2009:31).

Seit 1999 liefert der Mikrozensus eindruckliche und vor allem konstant bleibende Zahlen, die das untermauern: Von denjenigen, die zum Erhebungszeitpunkt 75 Jahre oder älter waren, gibt jede bzw. jeder Vierte an, krank oder als Folge eines Unfalls verletzt zu sein (Böhm u. a. 2009:31, GBE Gesundheitsberichterstattung des Bundes o.J.).

Was den Daten des Statistischen Bundesamts ebenfalls zu entnehmen ist: Auch wenn es etwa ein Viertel der Altersgruppe betrifft, sind es im Wesentlichen nur eine Handvoll Beschwerden, die den Menschen ab 65 zu schaffen machen: Zum einen sind es Krankheiten, die den Stütz- und Bewegungsapparat – also Muskeln, Knochen und Gelenke – betreffen. Neben Gicht, Rheuma, Arthrose und Osteoporose sind das vor allem Rückenschmerzen, die sich beispielsweise akut als Hexenschuss bemerkbar machen, oft genug aber auch einen chronischen Verlauf nehmen. Zum anderen sind es Herz-Kreislauf-Erkrankungen, was sich beispielsweise in den Diagnosen bei Krankenhausaufenthalten von Menschen ab 65 Jahren niederschlägt: Herzinsuffizienz, Angina Pectoris und Hirninfarkte sind die häufigsten Gründe für stationäre Behandlungen in dieser Altersgruppe (GBE Gesundheitsberichterstattung des Bundes o.J.).

Eine weitere Erkrankung tritt in diesem Altersabschnitt ebenfalls in den Vordergrund, auch wenn sie grundsätzlich keine Altersgrenzen kennt: Über 60 Prozent aller Menschen, die neu an Krebs erkranken, sind

über 65 Jahre alt (GBE Gesundheitsberichterstattung des Bundes o.J.).

Abgesehen von solchen Beeinträchtigungen von Gesundheit und Wohlbefinden, die sich eher auf der körperlichen Ebene abspielen, darf man einen wichtigen Faktor nicht vergessen: die Psyche. Bei etwa jeder vierten Person über 65 Jahren wird eine psychische Störung diagnostiziert, allen voran Demenzerkrankungen und Depressionen.

Liest man diese Daten und Fakten, kann man mit Blick auf die zweite Lebenshälfte durchaus etwas verzagen. Erstaunlicherweise weisen zahlreiche Studien aber auch darauf hin, dass ältere Menschen diesen Beeinträchtigungen der Gesundheit bzw. des Wohlbefindens mit erstaunlichen Bewältigungsstrategien begegnen und die Lebenszufriedenheit im Schnitt sogar steigt! Menschen in ihrer zweiten Lebenshälfte haben offenbar Erfahrung im Umgang mit schwierigen Lebensumständen und im Laufe des Lebens gelernt, sich diesen zu stellen, mit ihnen umzugehen und im wahrsten Sinne des Wortes das Beste daraus zu machen. Hier lassen sich die Stellenschrauben verorten, an denen man drehen kann, um sich besser zu fühlen und gesünder zu sein (Blanchflower 2020).

Halten wir also fest: Jenseits der 60 wird es zwar – statistisch gesehen – wahrscheinlicher, mit der ein oder anderen Krankheit konfrontiert zu sein. Das muss zum einen aber nicht heißen, dass man sich zwingend schlechter fühlt. Und zum anderen bedeutet es noch lange nicht, dass es uns wirklich trifft. Denn: Diesen Risikofaktoren kann man aktiv entgegenreten.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, dass es einfache Maßnahmen gibt, die jeder in seinem Alltag umsetzen kann, um seine Gesundheit und sein Wohlbefinden sofort und mit langfristiger Wirkung zu fördern und

zu erhalten. Es lohnt sich in jedem Lebensabschnitt, damit anzufangen, denn dafür ist es niemals zu früh und nur selten zu spät. Und selbst wenn uns schließlich eine der genannten Erkrankungen ereilen sollte, so sind wir ihr doch nicht unbedingt schicksalhaft ausgeliefert. Wir haben es in der Hand, wie wir damit umgehen.

Legen wir los!

[...]