

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn man das Glück hat, lange zu leben, bleibt einem nichts anderes übrig, als sich früher oder später mit den Zumutungen des Alterns auseinanderzusetzen. Dabei geht es nicht nur um die ganz normalen Alterserscheinungen. Mit der steigenden Lebenserwartung haben alters(mit)bedingte Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Morbus Alzheimer stark zugenommen. Wir verbringen einen immer größeren Anteil unseres Lebens krank und betreuungsbedürftig. Es ist bisher nicht gelungen, die Lebensjahre in Gesundheit im selben Ausmaß auszudehnen wie die Lebenserwartung. Damit rückt die Frage noch stärker in den Vordergrund, wie wir gut alt werden können, um die gewonnenen Jahre sinnvoll verwenden und genießen zu können.

Um den Alterungsprozess effektiv zu mildern, ist es erst einmal notwendig, ihn voll und ganz zu verstehen. Und das ist noch nicht der Fall. Hunderte Einflussfaktoren, Biomoleküle und Signalkaskaden bilden ein komplexes Regelwerk. Altersforscher haben viele Teile des Puzzles bereits identifiziert. In diesem Buch wird der Versuch unternommen, sie zu beschreiben und den aktuellen Stand des Wissens darzustellen.

Was macht „gut alt werden“ nach dem heutigen Stand des Wissens nun aus? Einerseits ist die Antwort darauf natürlich eine sehr individuelle, persönliche Sache. Immer hilfreich ist es aber, zumindest ein wenig auf eine gesunde Ernährung zu achten und einen körperlich aktiven Lebensstil zu pflegen. Neu ist das nicht, zugegeben. Aber es gibt aktuelle Daten, die bestehende Erfahrungswerte untermauern und den einen oder anderen neuen Aspekt hinzufügen. In einem ebenfalls nicht neuen, derzeit aber besonders intensiv bearbeiteten Forschungsgebiet geht es um Substanzen, die den Alterungsprozess positiv beeinflussen

könnten. Als Beispiel wird die Geschichte des in Nahrungsmitteln vorkommenden und im Organismus natürlicherweise enthaltenen Polyamins Spermidin dargestellt.

Freilich ist Altern mehr als ein biologisches Phänomen und hat entscheidende psychische und geistige Dimensionen, die in diesem Buch ausgespart bleiben. Eine Kurzformel, die diese Dimensionen des Alterns erfasst lautet „laufen, lernen, lieben, lachen, leichter essen“ – die fünf Ls.

Die ersten drei davon haben Univ.-Prof. Dr. Leopold Rosenmayr, Doyen der soziologischen Altersforschung, und Univ.-Prof. Dr. Georg Wick, Doyen der biologischen Altersforschung in Österreich, bereits vor Jahrzehnten propagiert. Der Onkologe Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig hat diese fünf „Ls“ in einem aktuellen Buch lebensnah beschrieben (Richtig Leben, länger leben, edition a, 2017).

„Lernen“ steht für geistige Fitness, denn das Gehirn verkümmert ohne Training so wie die Muskeln. „Lieben“ steht für Hinwendung zu Menschen und Dingen, für Begeisterung und Engagement. „Lachen“ steht für mehr als Humor, für ein Bemühen um einen hellen Grundton im Umgang auch mit negativen Dingen, für kleine Freundlichkeiten sich selbst und anderen gegenüber.

Man darf gespannt sein, was die Altersforscher in Zukunft herausfinden. Man wird sehen, an welchen Schrauben noch gedreht werden kann, um gut alt zu werden.

Karin Gruber