

SWR2 Wissen

Altern als Krankheit? – Medikamente für ein langes Leben

Von Michael Lange

Sendung vom: Dienstag, 10. August 2021, 8.30 Uhr

Erst-Sendung vom: Freitag, 15. Mai 2020, 8.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Autorenproduktion

Produktion: SWR 2020

Wer sich gesund ernährt, nicht raucht, sich viel bewegt, erhöht seine Chance auf ein langes gesundes Leben. Bequemer wäre es, eine Pille zu schlucken. Daran arbeiten Forscher in den USA.

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Atmo:

Kölner Altentheater

Theaterstück: Einzelne Stimmen: Das Alter, das man haben möchte // Verdirbt das Alter, das man hat. // Lang leben will jeder, aber alt werden will keiner.

Autor:

Jahr für Jahr, Tag für Tag. Jeder Mensch altert. Kraft und Energie schwinden. Auch die geistige Leistungsfähigkeit lässt nach. Wir werden anfälliger für Krankheiten. Nur zu gerne würden wir den Alterungsprozess stoppen oder sogar umdrehen. Neue Medikamente versprechen genau das.

O-Ton Steve Horvath:

Medikamente, die einen viel stärkeren Effekt haben als eine gesunde Lebensweise. Mein Ziel ist es, dass Leute zehn glückliche, gesunde Jahre länger leben, oder 20 Jahre länger und gesünder leben.

Autor:

Das Alter soll seinen gefürchteten Schrecken verlieren.

Atmo:

Kölner Altentheater

Einzelne Stimmen: Das Alter zieht noch mehr Runzeln in unserem Verstande / als in unserem Gesicht. / Je oller, je doller.

Sprecherin:

„Altern als Krankheit? – Medikamente für ein langes Leben“. Von Michael Lange.

Atmo:

Kölner Altentheater

Alle im Chor: Das Alter schleicht dem Menschen auf dem Fuße nach. Das Alter schleicht dem Menschen auf dem Fuße nach. Das Alter schleicht dem Menschen auf dem Fuße nach.

Autor:

Die Schauspielerinnen und Schauspieler des Kölner Altentheaters nehmen das Altwerden auf die Schippe. Sie selbst sind zwischen 65 und 90 Jahre alt.

Atmo:

Kölner Altentheater

Einzelne Stimmen: Wer dieses Jahr stirbt, ist das nächste quitt. / Alt werden, jung bleiben. / Alt sein ist schön, manchmal. (Rhythmus) / Regisseurin: Sehr schön. Das hat einen ganz anderen Drive.

Autor:

Das Ensemble probt im Hörsaal des Max-Planck-Instituts für die Biologie des Alterns. Ein moderner Forschungstempel auf dem Gelände der Kölner Universitätsklinik. In

den Laboren gleich nebeneinander versuchen meist jüngere Frauen und Männer, das Altern wissenschaftlich zu entschlüsseln. Einer von ihnen ist Dr. Martin Denzel. Er leitet eine Arbeitsgruppe am Max-Planck-Institut und forscht mit Fadenwürmern.

O-Ton Martin Denzel:

Wenn wir auf diesen Kulturplatten die Würmer anschauen, dann sehen wir nur kleine weiße Fäden, ungefähr so groß wie ein Komma in einem normalen Text.

Autor:

C. Elegans, wie der Fadenwurm kurz genannt wird, altert genau wie alle anderen mehrzelligen Organismen. Ein idealer Modellorganismus. Da die Würmer nur wenige Wochen leben, kann Martin Denzel ihnen beim Altern zuschauen. Es reicht ein Blick durch das Mikroskop.

O-Ton Martin Denzel:

Die jungen Tiere sind agil. Die Zellen sind gut organisiert. Man sieht eindeutige Zellkerne und Zellgrenzen, und vor allem können die Tiere sich hervorragend bewegen. Die alten Tiere hingegen sehen schlechter organisiert aus. Man sieht ihnen an, dass sie alt sind. Sie bewegen sich schlechter und reagieren schlechter auf externe Stimuli.

Autor:

Mit allerlei Tricks können Altersforscher wie Martin Denzel die Lebenszeit ihrer Versuchstiere verlängern. Sie sind überzeugt: Das Altern lässt sich aufhalten. Nicht nur bei ihren Versuchstieren, auch beim Menschen.

O-Ton Martin Denzel:

Die Tatsache, dass die menschliche Lebenserwartung massiv gewachsen ist über die letzten Jahrzehnte, hat nichts damit zu tun, dass Leute länger alt sind, sondern eher damit, dass in jeder Lebensphase die Zeit anders läuft, dass die chronologische von der biologischen Zeit abgekoppelt werden kann. Es ist wirklich wahr, dass Leute die früher mit sechzig alt ausgesehen haben, heute jünger aussehen. Und es ist nicht nur das Aussehen, sondern es ist tatsächlich auch die biologische Funktion, die da betroffen ist.

Autor:

Gute medizinische Versorgung, weniger schwere Arbeit, gesündere Lebensweise. Das sind die wichtigsten Faktoren, die das Altern insgesamt verzögert haben. Aber was kann jeder Einzelne tun, um länger jung zu bleiben? Jugendliche Kleidung und Kosmetik helfen nicht. Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung hingegen schon.

Da die Möglichkeiten begrenzt sind, kennt jede Zeit ihren angesagten Jungbrunnen aus der Apotheke oder anderen fragwürdigeren Quellen. Lange Zeit waren Vitamine besonders beliebt, wie Vitamin C, B12 oder Vitamin D. Es folgten Hormone wie Melatonin und schließlich das Resveratrol aus dem Rotwein. Die Psychologie-Professorin Susanne Wurm vom Institut für Sozialmedizin und Prävention der Universität Greifswald hört immer wieder die gleichen Versprechungen.

O-Ton Susanne Wurm:

Solche Ansätze sind für viele Menschen verlockend. Nicht nur für diejenigen, die daran verdienen, sondern auch für diejenigen, die potenziell diese Präparate nehmen, weil man die Hoffnung dahinein legen kann: Ich nehme einfach eine Pille am Tag, und dann bleibe ich gesünder oder lebe sogar länger. Das ist eine ganz attraktive Vorstellung. Ich sehe die trotzdem durchaus kritisch.

Autor:

Statt selbst etwas zu tun für die Gesundheit, vertrauen viele lieber auf Pillen. Dabei konnte keine der verschiedenen Substanzen in größeren klinischen Studien überzeugen, resümiert Professor Björn Schumacher. Er erforscht das Altern an der Kölner Universität.

O-Ton Björn Schumacher:

Also diese Patentrezepte, die da oft rausgehauen werden, da sollte man doch ein bisschen vorsichtig sein. Gerade weil Menschen durchaus sehr unterschiedlich sind.

Autor:

Aber nicht nur fragwürdige Mittel zur Nahrungsergänzung versprechen Verjüngung. Der Kampf gegen die Folgen des Alterns ist längst zum Ziel für die seriöse Medizin geworden. Denn wer das Altern bremst, schützt sich damit vor Alzheimer, Parkinson, Herzkrankheiten, Diabetes oder Krebs. Altersforscher haben diesen typischen Alterskrankheiten den Kampf angesagt.

O-Ton Björn Schumacher:

Wir haben heute über die Hälfte der über 65-jährigen, die an chronischen Krankheiten leiden, und zwar an mehreren gleichzeitig. Ein ganz ernsthaftes Problem. Und wir brauchen Medikamente, die so wirken, dass unsere gesunde Lebensspanne verlängert wird, so dass das Risiko, Krankheiten zu entwickeln, vermindert wird. Und da wir genau wissen, dass Altern die Ursache ist für diese Krankheiten, wissen wir, dass wir da ansetzen müssen. Und da gibt es durchaus sehr interessante neue Entwicklungen.

Autor:

In Tierversuchen haben die Forscher längst ein einfaches Rezept gegen das Altern entdeckt.

O-Ton Björn Schumacher:

Es gibt die universale Therapie, die bei Tierarten wie Taufleie, Maus, Ratte, Hund funktioniert. Und das ist die kalorische Restriktion. Weniger Essen bedeutet das. Man hat einfach festgestellt: Weniger essen als man isst, wenn man keine Beschränkung hat, das verlängert das Leben.

Autor:

Was bei Mäusen und Taufleien wirkt, lässt sich jedoch nicht eins zu eins auf den Menschen übertragen. Wer für die Gesundheit hungert, sollte auf jeden Fall darauf achten, dass keine Mangelerscheinungen auftreten. Viele Wissenschaftler suchen deshalb nach Stoffen, die die gleiche Wirkung haben wie das Hungern. Und die gibt

es tatsächlich. Eine im Labor besonders vielversprechende Substanz heißt Rapamycin.

O-Ton Björn Schumacher:

Bei Mäusen hat sich gezeigt: Das Rapamycin hat ein Ziel in unseren Zellen. Das heißt „Target of Rapamycin“, kurz ToR. Und da hat sich gezeigt: Wenn man spezifisch mit Rapamycin dieses Protein, das wir in uns haben, das ToR, hemmt, dann gibt es die gleichen Auswirkungen wie nach kalorischer Restriktion: Die Mäuse leben länger.

Autor:

Leider verlangsamt Rapamycin nicht nur das Altern, es hemmt auch das Immunsystem. Das Medikament verhindert die Abstoßung transplanteder Organe. Es schwächt aber auch die Abwehr gegen Infektionskrankheiten. Forschungsinstitute und Pharmafirmen suchen deshalb nach Alternativen zu Rapamycin. Sie haben bereits ähnlich wirkende Kandidaten mit weniger Nebenwirkungen erprobt. Erste Tests am Menschen haben in den USA begonnen. Sollten Medikamente gegen das Altern erfolgreich sein, würde das unsere Gesellschaft verändern, befürchtet die Psychologin Susanne Wurm.

O-Ton Susanne Wurm:

Wenn wir tatsächlich dann in eine Medikalisierung reingehen und sagen: Man kann jetzt etwas gegen das Altern tun, und man muss etwas dagegen tun. Und warum nimmt meine Nachbarin nicht auch Medikamente gegen das Altern? Das ist ein gesellschaftlicher Druck, der dann entstehen könnte, den ich nicht für gesellschaftlich günstig erachte.

Autor:

Wer hingegen das Altern als Teil seiner Persönlichkeit akzeptiere, tut damit zugleich etwas gegen die Folgen des Alterns.

O-Ton Susanne Wurm:

Ja, besser ist es, wenn wir uns aufs Altern freuen. Das ist gar nicht so schlecht, denn wir wissen aus zahlreichen Studien, und ich selbst arbeite seit über 20 Jahren genau an diesem Thema, dass unsere Vorstellungen vom Älterwerden wesentlich mit beeinflussen, wie gesund wir älter werden und auch wie lange wir leben. Und es gibt eine sehr schöne Studie von einer Kollegin von mir, die zeigen konnte, dass diejenigen, die positivere Vorstellungen vom Älterwerden haben, dass die im Durchschnitt sieben Jahre länger leben als diejenigen, die negativ aufs Alter schauen.

Atmo:

Bühne

Autor:

Auf der Bühne im Max-Planck-Institut haben die Schauspielerinnen und Schauspieler vom Kölner Altentheater eine Pause eingelegt. Zeit für eine kleine Umfrage. Lässt sich das Altern aufhalten?

O-Ton Darstellerin des Altentheaters:

Ich fühle mich durch das Theater einfach insgesamt belebter. Man nimmt an allem mehr teil und ist frischer. Man altert besser.

Autor:

Beim Thema „Was tun gegen das Altern?“ denkt hier niemand an Pillen, sondern an Aktivität und soziales Miteinander.

O-Ton Darstellerin des Altentheaters:

Ich glaube, das Interesse an der Gemeinschaft und an der Welt bleibt länger lebendig, wenn man in einer Gruppe spielt und sich ausprobiert.

O-Ton Darstellerin des Altentheaters:

Also ich finde das so interessant und belebend. Und die grauen Zellen hoffe ich noch lange beleben zu können.

Autor:

Wissenschaftler wollen gezielt in den biologischen Alterungsprozess eingreifen, sie planen, ihn zu verlangsamen oder sogar zurückzudrehen.

Mit verschiedenen genetischen oder biochemischen Faktoren können Forscher reife Körperzellen so umsteuern, dass sie die Fähigkeiten junger oder sogar embryonaler Zellen aufweisen. Zellen lassen sich also verjüngen.

Aber es ist etwas anderes, einzelne Zellen zu verjüngen oder einen ganzen Organismus. Um Verjüngung nachzuweisen, brauchen Wissenschaftler eine Art Altersuhr, mit der sie das biologische Alter exakt bestimmen können. Am besten aus einer Blutprobe.

Um das Alter von Zellen zu messen, bestimmen Wissenschaftler seit über 20 Jahren die Länge sogenannter Telomere. Diese befinden sich an den Enden der Chromosomen, wie kleine Schutzkappen – ähnlich den Plastikringen am Ende von Schnürsenkeln. Jedes Mal, wenn sich eine Zelle teilt, werden die Telomere etwas kürzer, bis sie ganz verschwunden sind. Die Nobelpreisträgerin Professor Elizabeth Blackburn, Präsidentin des Salk-Institutes in Kalifornien, hat die Telomere jahrzehntelang erforscht.

O-Ton Elizabeth Blackburn:

If cells don't have telomeres that protect the ends of the chromosomes... The telomeres, the little caps, are not functioning.

Übersetzung:

Wenn Zellen keine Telomere mehr besitzen, sind die Enden der Chromosomen ungeschützt. Die Zellen können sich nicht mehr teilen, und die natürliche Erneuerung der Körpergewebe unterbleibt. Wir altern, werden krank, und es kann zu Krebs kommen, wenn die Telomere nicht mehr funktionieren.

Autor:

Elizabeth Blackburn nutzt die Telomere als Messfühler. Sie misst ihre Länge, bestimmt so das Alter der Zellen und zieht Rückschlüsse auf die Gesundheit. Aber die Interpretation ist schwierig.

O-Ton Elizabeth Blackburn:

The picture is emerging. It is still misty now ... like heart disease.

Übersetzung:

Das Bild entwickelt sich. Der Nebel hat sich noch nicht gelichtet. Noch ist manches unklar. Durch die Untersuchungen am Menschen haben wir entdeckt, dass verkürzte Chromosomen auf typische Alterskrankheiten hinweisen wie zum Beispiel Herzkrankheiten.

Autor:

Die Länge der Telomere gibt Hinweise auf das biologische Alter eines Menschen. Doch die Aussagekraft ist begrenzt, erklärt Alternsforscher Professor Björn Schumacher von der Universität zu Köln.

O-Ton Björn Schumacher:

Es ist schon richtig, im Alter verkürzen sich die Telomere, es gibt eine Korrelation zwischen der Telomerverkürzung und der Lebenserwartung. Je kürzer die Telomere, desto kürzer auch die verbleibende Lebensdauer. Diese Korrelation gibt es, aber sie ist ziemlich schwach. Und sie ist so schwach, dass man keine wirklich verlässlichen Aussagen über das biologische Alter des Menschen treffen kann.

Autor:

Eine neue, verlässlichere, aber auch kompliziertere Uhr hat der aus Deutschland stammende Bioinformatiker Steve Horvath entwickelt. Er lehrt als Professor an der Universität von Kalifornien in Los Angeles, und er verfolgt große Ziele.

O-Ton Steve Horvath:

Wir brauchen Medikamente sozusagen. Medikamente, die einen viel stärkeren Effekt haben als eine gesunde Lebensweise. Mein Ziel ist es, dass Leute zehn glückliche, gesunde Jahre länger leben, oder 20 Jahre länger und gesünder leben.

Autor:

Steve Horvath hat sich kleine Schalter auf dem Erbmolekül DNA angeschaut. Diese so genannten Methylgruppen sind Teil der Epigenetik. Das heißt: Sie steuern die Aktivität der Gene. Das Muster der Schalter verändert sich mit den Lebensjahren, wie eine Art Alters-Programm. Steve Horvath kann daran ablesen, wie alt ein Mensch ist.

Mit statistischen Methoden hat Steve Horvath unter den vielen Millionen Schaltern auf dem Erbmolekül DNA 353 bestimmte Schalter herausgesucht, die mit dem Altern zusammenhängen. Mit Hilfe moderner Automaten und Computer kann er sie bestimmen und interpretieren. Aus den Daten errechnet der Biostatistiker dann das Alter einer Person. Abweichung plus minus vier Jahre.

Die Uhr bestimmt dabei nicht die Zeit, die seit der Geburt vergangen ist. Sie ermittelt vielmehr das biologische Alter. Das bedeutet: Sie kann messen, wie wir altern – und eventuell, wie wir uns verjüngen.

O-Ton Steve Horvath:

Unsere neueste Uhr ist einfach umwerfend. Im Sinne, dass sie all das aufdeckt, was man erwartet. So sagt die neueste Uhr: Ja, Rauchen ist schlecht. Oder sie sagt: Sport verjüngt jemanden. Oder wenn man viel Gemüse oder Fisch isst, das verjüngt auch das Blut. Diese Ergebnisse sind natürlich sehr bekannt aus anderen Studien. Aber was erstaunlich ist, dass die epigenetische Uhr das auch bestätigt.

Autor:

Steve Horvath hat seine Methode zusammen mit Ärzten in Kalifornien ausprobiert. In einer kleinen Studie schluckten neun Probanden das Diabetes-Medikament Metformin und zwei Hormonpräparate, die als mögliche Verjüngungsfaktoren im Gespräch sind. Das Ergebnis überraschte: In einem Jahr wurden die Probanden laut Alters-Uhr nicht ein Jahr älter wie der Rest der Menschheit, sondern ein Jahr jünger.

Wurde hier tatsächlich ein Jungbrunnen entdeckt? Obwohl die Studie nur neun Personen umfasste, ohne Kontrollgruppe, stimmt dieses erste Ergebnis Steve Horvath geradezu euphorisch.

O-Ton Steve Horvath:

Ich bin eigentlich überzeugt davon, dass in den nächsten Jahren, vielleicht auch Jahrzehnten derartige Durchbrüche in der Medizin gemacht werden und in der Altersforschung, dass diese Obergrenze von sagen wir 121 durchbrochen wird.

Autor:

Und es gibt weitere Erfolgsmeldungen. Andere Forscher in Kalifornien behandelten ältere Probanden mit dem Blutplasma jüngerer Spender. Und auch sie entdeckten erste Hinweise auf eine Verlangsamung von Alterungsprozessen.

Wieder andere Wissenschaftler bekämpfen gezielt gealterte Zellen in verschiedenen Körpergeweben, so genannte seneszente Zellen. Diese Zellen treiben überall im Körper ihr Unwesen. Sie teilen sich nicht mehr, sterben aber auch nicht ab und stören so die Abläufe im Organismus. Deshalb werden sie als „Untote“ oder „Zombies“ bezeichnet, erläutert der Grundlagenforscher Martin Denzel vom Kölner Max-Planck-Institut für die Biologie des Alterns.

O-Ton Martin Denzel:

Seneszente Zellen, die in allen Geweben anwesend sind, sorgen für eine gewisse Inflammation in den Geweben, für eine gewisse Entzündung. Sie aktivieren das Immunsystem, und das sorgt systemisch im ganzen Körper tatsächlich für eine Beschleunigung des Alterungsprozesses. Man hat zeigen können, wenn die seneszenten Zellen nicht vorliegen in den Organen, dass dann tatsächlich die Lebenserwartung von Mäusen erhöht ist.

Autor:

Mit bestimmten Wirkstoffen, den Senolytika, lassen sich seneszente Zellen erfolgreich bekämpfen. An der Mayo-Klinik in den USA werden diese Wirkstoffe bereits am Menschen erprobt, zunächst in kleinen klinischen Studien. Die Hoffnung ist, dass Alterskrankheiten bei den meist über 70-jährigen Probanden erst später auftreten.

O-Ton Martin Denzel:

Altern sorgt hundertprozentig für Krankheiten. Jemand, der alt ist, hat eine viel höhere Wahrscheinlichkeit für diverse Krankheiten als jemand, der jung ist – viel viel höhere Wahrscheinlichkeit. Je älter man wird, umso wahrscheinlicher ist es, dass Krankheiten auftreten. Das heißt: Altern führt zu Krankheiten.

Autor:

Um Alterskrankheiten zu verhindern, müsste man Altern selbst behandeln wie eine Krankheit, meint Martin Denzel.

O-Ton Martin Denzel:

Tatsächlich ist es so: Würde man Tumorerkrankungen, Tumore als Problem, komplett lösen oder beseitigen, würde sich unsere Lebenserwartung im Schnitt nur um zwei Jahre verlängern, weil wir andere Krankheiten in der Warteschleife haben. Wenn wir aber den Alterungsprozess verlangsamen können, dann senken wir die Wahrscheinlichkeit für alle diese verschiedenen altersassoziierten Krankheiten. Deswegen sind wir überzeugt, dass man über den Ansatz am Altern vor diversen Krankheiten schützen kann, und das ist sehr viel effektiver als individuelle Krankheiten im Alter zu therapieren.

Autor:

Wer das Altern verlangsamt, verhindert jedoch keinesfalls Krankheiten, die mit dem Alter gehäuft auftreten. Im Gegenteil. Heute leben mehr Menschen über 80 Jahre als je zuvor, und mit ihnen steigt die Zahl der Patienten, die unter typischen Alterskrankheiten leiden. So sind in Deutschland insgesamt 1,7 Millionen Menschen an Demenz erkrankt, und jedes Jahr werden es etwa 40.000 mehr. Wenn die Lebenserwartung weiter steigt, wird sich die Zahl der Betroffenen in 30 Jahren verdoppeln, schätzt die Deutsche Alzheimer-Gesellschaft. Langsames Altern führt also zu höherer Lebenserwartung und gleichzeitig zu einem erhöhten Risiko für Demenz. Das gleiche gilt für viele andere Krankheiten, deren Häufigkeit mit dem Alter ansteigt.

Dennoch ist allen Wissenschaftlern klar: Das Altern ist zwar eine Ursache für das gehäufte Auftreten bestimmter Krankheiten, aber Altern selbst ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Prozess.

O-Ton Jürgen Bauer:

Also, wir altern ein Leben lang.

Autor:

Professor Jürgen Bauer vom geriatrischen Zentrum der Universität Heidelberg mahnt die Grundlagenforscher zu mehr Zurückhaltung.

O-Ton Jürgen Bauer:

Es ist wirklich so, dass Tierexperimente Tierexperimente bleiben und Menschen anders altern. Wir haben andere Einflussfaktoren als in Tierexperimenten und eine ganz andere Lebenszeit. Die Tiere, die in der Regel beforscht werden, haben eine viel kürze Lebenszeit als Menschen. Das hat auch ganz banale Gründe, dass nämlich der Forscher das Ende seines Experiments gerne erleben möchte.

Autor:

Wenn kleine Studien mit nur neun Probanden, wie die von Steve Horvath, mit Hilfe einer epigenetischen Uhr eine Verjüngung anzeigen, dann sei das noch kein relevantes Studienergebnis, betont der Mediziner Jürgen Bauer.

O-Ton Jürgen Bauer:

Kleine Zahl, keine Vergleichsgruppe, indirekte Parameter. Das heißt: Ich kann nicht sagen: Lebt der länger? Ist der funktionell besser? So etwas kann ich nicht ableiten aus solchen Werten. Dann würde ich sagen: Okay, interessant. Dann macht doch einmal eine richtig große Studie, die der Wissenschaftlichkeit, wie wir das bei einem Medikament bedingungslos erwarten müssen, auch entspricht. Und dann reden wir wieder, wenn es wirklich um die Übertragung geht auf den Menschen.

Autor:

Solche wissenschaftlich korrekten Studien dauern viele Jahre, manchmal Jahrzehnte. Schon vor den Ergebnissen von Steve Horvath haben Forscher in den USA mit den Planungen für eine großangelegte Studie mit dem Diabetes-Medikament Metformin begonnen.

O-Ton Jürgen Bauer:

Man hat gesehen, dass dieses Medikament, das eigentlich zur Senkung des Blutzuckerspiegels eingesetzt wurde, auch sehr gute Effekte hatte auf wirklich relevante Endpunkte: Mortalität, Amputationsrate und ähnliche Dinge. Und man hat gesehen, dass auch Alterungsphänomene und alterungsbedingte Erkrankungen weniger wurden bei diesen Diabetikern.

Autor:

Die Studie heißt „TAME“. Das steht für „Targeting Aging with Metformin“. 3.000 Patienten sollen mit dem Diabetes-Medikament behandelt werden. 2019 wurde die Studie von den US-Behörden genehmigt. Das war nicht so einfach, denn auch in den USA gilt Altern offiziell nicht als Krankheit.

O-Ton Jürgen Bauer:

Es ist aber so, weil Altern noch keine Erkrankung ist, müssen die Forscher das Geld durch Spenden einsammeln, und die Gesundheitsbehörde überwacht die Studie lediglich.

Autor:

Sollte sich Metformin als wirksame und verträgliche Pille gegen das Altern erweisen, hätte das zahlreiche Konsequenzen für unseren persönlichen Umgang mit dem Altern und für die Gesellschaft, warnt Jürgen Bauer.

O-Ton Jürgen Bauer:

Ich möchte eigentlich, dass jeder in einem gewissen Umfang, soweit es ihm möglich ist, eine gewisse Verantwortung übernimmt für sein Altern. Und auch finde ich es absurd, in unserer gegenwärtigen Situation mit der Überbevölkerung zu sagen: Ich will die Lebensspanne weiter verlängern. Das müssen wir uns überlegen, ob dann die Reichen älter werden und die Armen weiter sterben.

Autor:

Jürgen Bauer hat eine andere Zukunftsvision. Er entwickelt Methoden, die ältere Menschen dabei unterstützen, mit dem Alter umzugehen. Dazu hat er am geriatrischen Zentrum der Universität Heidelberg Bewegungsprogramme entwickelt.

O-Ton Patientin / Jürgen Bauer:

(Eintritt in den Trainingsraum) Hallo. – Schönen Nachmittag. Entschuldigung, da habe ich Sie fast umgeschmissen. – Ich bin ja auch so klein. Man sieht mich nicht. ...

O-Ton Patientin:

Ja, erstmal machen wir Gleichgewichtsübungen. Und dann macht er währenddem auch gleich Gedächtnistraining. Und dann machen wir auch Ballübungen.

Atmo:

Fitnessgeräte

Autor:

Hier trainieren Senioren in Gruppen, die sich regelmäßig treffen – auch an speziell für sie entwickelten Fitness-Geräten.

O-Ton Jürgen Bauer:

(Trainingsraum) Wir sehen hier einen so genannten Cortex-Trainer. Das sind Gleichgewichtsübungen, und zwar spielerische. Das ist sehr instabil. Man kann sich mit den Händen festhalten und steuert sehr genau einen Pfeil, der dieses Programm bedient. Das ist praktisch Feinmotorik mit den Füßen.

Autor:

Mehr Bewegung brauchen eigentlich alle Altersgruppen, gibt Jürgen Bauer zu bedenken. Für Menschen über 70 sind bestimmte Übungen überlebenswichtig.

O-Ton Jürgen Bauer:

Altern heißt eigentlich immer weniger Reserven zu haben. Das heißt: Ich kann immer weniger nutzen, um in Zeiten einer Krise einen Ausgleich zu schaffen für den Abbau. Prinzipiell ist Altern immer Abbau. Richtig alt zu sein heißt: Ich habe keine Reserven mehr und komme sehr schnell an mein Limit oder darüber hinaus.

Atmo:

Altentheater

Autor:

Die Schauspielerinnen und Schauspieler des Kölner Altentheaters sind alle über 65 Jahre alt, sie kennen das Alter und die Klischees, die mit ihm verknüpft werden.

Atmo:

Altentheater Bühne: Einzelne Stimmen: Wenn du alt werden willst, musst du früh beginnen. / Tanzt ein Alter, macht er großen Staub. / Wenn alte Scheunen brennen, brennen sie lichterloh.

Autor:

Das Ensemble bringt Vorurteile auf die Bühne, und alle gemeinsam strecken dem Alter die Zunge raus.

Atmo:

Altentheater Bühne: Einzelne Stimmen: Jung ein Engel, alt ein Teufel. / Im Alter wachsen nur die Nägel und der Geiz.

Autor:

Während in der Gesellschaft Alters-Stereotypen weit verbreitet sind, sehen die Älteren sich selbst heute anders als noch vor wenigen Jahrzehnten. Wer den Menschen helfen will, gesund zu altern, sollte ihnen also zunächst zuhören. Der Psychologie-Professor Hans-Werner Wahl, Direktor des Netzwerks Alternsforschung an der Universität Heidelberg, macht das seit vielen Jahren. Seit Kurzem gehört er als Emeritus im Alter von 66 Jahren selbst zur Altersgruppe, die er erforscht.

O-Ton Hans-Werner Wahl:

Wir können etwas tun, damit wir uns von negativen Altersstereotypen nicht erschlagen lassen. Aus meiner Sicht heißt das: Aktiv dagegen angehen. Das ist nicht einfach. Aktiv nicht zulassen, dass man altersmäßig stereotypisiert wird, und wenn man das erlebt, sich auch dagegen wehren.

Autor:

Aber nicht nur unsere Vorstellung vom Altern hat sich verändert. Längst altern wir anders als unsere Vorfahren. Hans-Werner Wahl hat festgestellt, dass nicht alle Fähigkeiten mit dem Alter schwinden.

O-Ton Hans-Werner Wahl:

Die heutigen Älteren sind funktionsfähiger, die sind schlauer, sie haben höhere Intelligenzwerte. Das kann man auch zeigen. Das hat viel mit Bildung zu tun, so dass wir hier ein sehr positives Bild haben. Also die heutigen Älteren sehen im Mittel ihr Altern – plus minus, Ausnahmen bestätigen die Regel – als ein positives, Entwicklung förderndes, spannendes, auch lange laufendes Geschehen. Ein neues Leben. Gleichzeitig haben wir aber auch Daten, die uns zeigen, das Bild scheint sich zwar langsam etwas zu verbessern. Aber hier hinkt eigentlich unsere Gesellschaft mit ihren Altersbildern noch in ganz gravierender Weise hinterher.

Autor:

Wer Altern wie eine Krankheit betrachtet und mit Medikamenten bekämpft, hat das eigene Altern nicht akzeptiert, gibt Hans-Werner Wahl zu bedenken.

O-Ton Hans-Werner Wahl:

Dieses Arbeiten gegen einen Prozess, der das natürlichste von der Welt ist – es gibt kein System, was nicht altert – ist im Grunde etwas Kontraproduktives.

Autor:

Hinter dem Wunsch, sehr alt zu werden, steht das Streben nach Unsterblichkeit. Ein Menschheitstraum, den auch die besten Medikamente nicht verwirklichen können. Wir wollen der Vergänglichkeit ausweichen, wollen uns nicht mit dem eigenen Sterben und dem eigenen Tod befassen. Wir fürchten den Kontrollverlust. Aber absolute Kontrolle über unser Leben haben wir nie. Und wir erhalten sie auch nicht über strikte gesunde Ernährung, täglichen Sport und schon gar nicht über eine Pille.

O-Ton Hans-Werner Wahl:

Die Suche nach diesen Möglichkeiten ist absolut verständlich. Sie ist so alt wie die Menschheit. Man kann das schon in frühen Höhlenzeichnungen sehen. Wie werden wir nur diesen Tod und dieses Schlimme am Ende des Lebens los? Obwohl das Leben damals noch so viel kürzer war. Das ist ein alter Menschheitstraum. Im Grunde – wenn man das historisch sieht – haben wir diesen Traum längst erfüllt. Wir kriegen unsere 80, 90 Jahre heute, und davon ein großer Teil in relativer Gesundheit. Das ist im Grunde genommen schon das ewige Leben, wenn wir das einem Höhlenbewohner vor 40.000 Jahren erzählt hätten, dass es so etwas einmal gibt.

*Musikakzent***O-Ton Darstellerin des Altentheaters:**

Ja, man kann das Altern insofern aufhalten, indem man es lebenswerter macht. Das ist meine Erfahrung.

Autor:

Die Ensemble-Mitglieder des Kölner Altentheaters sind sich einig: Es ist nicht entscheidend, wie schnell wir altern, sondern wie wir altern.

O-Ton Darsteller des Altentheaters:

Früher war man vielleicht mit Energie geladener. Körperlicher Energie. Aber jetzt im Alter genieße ich die Souveränität. Ich lebe viel entspannter heute.
