

CEM EKMEKCIOGLU



ÄLTER
WIRST DU
SOWIESO

*Was wir heute tun können,
um morgen gut und
gesund zu leben*

WESTEND

CEM EKMEKCIOGLU

**ÄLTER
WIRST DU
SOWIESO**

**Was wir heute tun können, um
morgen gut und gesund zu leben**

WESTEND

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und dessen Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Mehr über unsere Autoren und Bücher:
www.westendverlag.de

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



ISBN: 978–3–86489–173–1

© Westend Verlag GmbH, Frankfurt/Main 2020

Umschlaggestaltung: Buchgut Berlin

Redaktion: Viviane Richarz

Satz: Publikations Atelier, Dreieich

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

Meinen Eltern, Esin und Cevdet,
in Dankbarkeit gewidmet.

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	14
I. Lebensstil	34
Rauchen	38
Ernährung	45
Bewegung	66
Adipositas und Co.	79
Schlaf	100
Kognition und Demenz	112
Check-up	126
II. Soziale Faktoren	135
Soziale Isolation, Einsamkeit und Partnerschaft	139
Die Macht des Helfens	153
Ökonomische Faktoren	161
III. Psychologische Faktoren	167
Glück und positive Lebenseinstellung	170
Sinn und Lebensziele	195
Dankbarkeit	201

IV. Von Erinnerungen zu einem ewigen Leben	205
Die Macht der Erinnerungen im Alter	206
Biologisches versus chronologisches Alter	210
Ewiges Leben?	215
V. Was macht ein gutes und langes Leben aus? – Eine Synthese von allem	219
Literatur	225

Vorwort

Niemand will alt werden, behaupte ich mal nicht allzu provokant und meine dabei vor allem Menschen ab 40, 50 Jahren und aufwärts. Das Problem ist jedoch, dass nur zwei Dinge in der menschlichen Existenz unausweichlich sind – das Altern und der Tod. Über den Tod und eine mögliche Existenz danach macht sich der Mensch schon seit Jahrtausenden Gedanken. Intensiv über das Altern erst seit dem 20. Jahrhundert. Dabei haben die enormen Entwicklungen in den biomedizinischen Wissenschaften dazu geführt, dass wir den Prozess des Alterns heute viel besser verstehen, wobei immer noch viele Fragen unbeantwortet sind.

Die Lebenserwartung ist in den letzten 100 Jahren stetig angestiegen. Saubereres Trinkwasser, bessere Sanitäreinrichtungen, Wohnverhältnisse und Bildung, hochwertigere Ernährung, aber vor allem auch beachtliche Fortschritte in der Medizin, sowohl in der Diagnostik und Therapie als auch in der Prävention, haben dazu beigetragen, dass viele Menschen ein höheres Alter in einem immer besserem Gesundheitszustand erreichen.¹ Vor nicht allzu langer Zeit war ein Alter von 70, 80 Jahren bereits jenseits der Vorstellungskraft, geschweige denn der körperlichen Möglichkeiten der allermeisten Menschen. Mittlerweile denken wir in dreistelligen Dimensionen.

Verschiedenste wissenschaftliche Disziplinen, angefangen von der Soziologie bis hin zur Medizin, beschäftigen sich intensiv mit dem Altern des Menschen und den Möglichkeiten, (medizinischen) Problemen und Konsequenzen einer alternden

Gesellschaft. Grundsätzlich existiert keine eindeutige Definition für das Altern. Unter Altern könnte man etwa verstehen, dass die Überlebenswahrscheinlichkeit aufgrund von körpereigenen (degenerativen) Prozessen zeitabhängig abnimmt. Eine andere Erklärung könnte sich auf eine zunehmende, allgemeine Beeinträchtigung physiologischer Organfunktionen beziehen, die schließlich zu Gebrechlichkeit, Krankheiten und Tod führt.

Nach neueren Überlegungen ist Altern auch die Unfähigkeit des Organismus, adäquat auf externe und interne Stressoren zu reagieren, sodass es dadurch zu einer Störung des inneren Gleichgewichts, der sogenannten Homöostase, kommt.²

Kein Mensch kann sich dem Altern entziehen. Viele Faktoren, die vor allem mit unserem Lebensstil zu tun haben, beeinflussen den Alterungsprozess, sodass Altern nicht gleich Altern ist. Fit oder träge, kerngesund oder krank, zufriedenen oder mürrisch: Das Alter hat viele Gesichter.

Das wissenschaftliche Interesse an der Erforschung des Alterungsprozesses wurde insbesondere durch zahlreiche Experimente an Modellorganismen geweckt – etwa dem Fadenwurm *C. elegans* oder der Fruchtfliege *D. melanogaster* –, bei denen durch genetische Manipulation die Lebensspanne verlängert wurde. Bei Nagetieren konnte zum Beispiel gezeigt werden, dass eine Verminderung der täglichen Kalorienzufuhr (oder caloric restriction in der englischen Fachliteratur) den Todeszeitpunkt hinauszögert. Bahnbrechende Versuche bei Primaten zeigten außerdem eindrucksvoll, dass eine lebenslange Kalorienrestriktion ohne Mangelernährung das Risiko für viele altersabhängige Erkrankungen reduziert.³

Wie lange und wie gut wir leben hängt, neben der immens wichtigen Hygiene und medizinischen Versorgung, sowohl von beeinflussbaren beziehungsweise vermeidbaren als auch von nicht beeinflussbaren beziehungsweise unvermeidbaren Faktoren ab. Diese determinieren unser Risiko sowohl für Krankheiten als auch für (vorzeitige) Sterblichkeit und damit die Lebens-

spanne. Der nicht beeinflussbare Teil bezieht sich vor allem auf die familiäre (genetische) Belastung, wohingegen Lebensstil, Lebenseinstellung und Lebensumgebung als beeinflussbare Faktoren den Hauptteil eines langen und guten Lebens ausmachen. Der Unterschied zwischen »optimalen« und »schlechten« Bedingungen kann, grob geschätzt, bis zu 20 oder 30 Jahre betragen. Die maximale Lebensspanne, die derzeit bei circa 120 Jahren liegt und eine realistische Obergrenze bei etwa 90 bis 100 Jahren aufweist, wird jedoch nicht so oft überschritten. Trotzdem ist es ein riesiger Unterschied, ob ich mich mit 65, nach jahrelangem schlechtem Gesundheitszustand, oder mit 90, nach einem gesunden, erfüllten Leben, in dem ich vieles erreicht habe, von dieser Welt verabschiede.

Die vermeidbaren Faktoren wie Rauchen, körperliche Inaktivität und ungesunde Ernährung oder auch soziopsychologische Einflüsse wie Einsamkeit oder negative Lebenseinstellung beeinflussen nicht nur unsere Lebensspanne, sondern auch unser Krankheitsrisiko. Mit einer gesunden, positiven Lebensgestaltung, insbesondere im frühen und mittleren Lebensalter, wird die Basis für ein langes und vor allem auch gutes Leben gelegt.

Generell ist gesundes Altern mit einer ausreichenden Gesundheitsprävention und -versorgung, einer befriedigenden sozialen Umwelt sowie persönlicher Sicherheit assoziiert. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fasst diese drei Bedürfnisse, die eine Verbesserung der Lebensqualität bewirken sollen, unter dem Begriff »active aging«, also »aktiv altern«, zusammen.⁴

Ein zentrales Ziel ist die Wahrung der Autonomie und Unabhängigkeit des älteren Menschen, was nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für die Gesellschaft, das Gesundheitssystem und die Politik von enormer Bedeutung ist. Dies verdeutlicht der Begriff »healthy life expectancy«, die Lebenserwartung bei guter Gesundheit. Eine vollständige Gesundheit ist im hohen Alter realistischerweise häufig nicht möglich, was jedoch durchaus möglich ist, ist ein Leben frei von (schweren) Behinderungen und

Schmerzen, sodass persönliche Unabhängigkeit und Lebensqualität gewährleistet sind. Es geht daher nicht nur um ein langes Leben, sondern um ein Leben mit wenig Arztbesuchen, Medikamenten und Krankheiten, die mit einer spürbar eingeschränkten Lebensführung einhergehen.

Außerdem geht es um ein glückliches Leben. Freude, Glück und Lebenszufriedenheit stehen natürlich auch in Zusammenhang mit den Genen, dem Charakter und der Persönlichkeit des Einzelnen, und vor allem mit den Lebensbedingungen und -ereignissen. Aber auch für chronische Pessimisten gibt es Möglichkeiten, umzudenken und die innere Negativität zu überwinden.

Um die Wahrscheinlichkeit für ein langes Leben in Autonomie zu erhöhen, ist es wichtig, bereits in jüngeren Jahren zu investieren. Wobei das Wort »investieren« vielleicht einen negativen Beigeschmack hat. Mit investieren meine ich einen wenigstens halbwegs gesunden Lebensstil zu führen und zu versuchen, ein Mindestmaß an positiver Lebenseinstellung in den Alltag zu integrieren. Weiter sollte bedacht werden, dass auch soziale Faktoren, wie Einsamkeit oder soziales Engagement unser Wohlbefinden und unsere Lebensspanne massiv in beide Richtungen beeinflussen können.

Dieses Buch richtet sich daher sowohl an alle Menschen von 18 Jahren aufwärts, die ihre Wahrscheinlichkeit erhöhen wollen, vielleicht die 90 Jahre oder seltener auch die nächsthöhere Grenze zu knacken als auch an diejenigen, die vorhaben, ihr Krankheitsrisiko deutlich zu minimieren. Das Hauptaugenmerk des Buches richtet sich auf die wichtigsten vermeidbaren Faktoren: was sie bewirken, welchen Einfluss sie auf unser Krankheits- und Sterblichkeitsrisiko aufweisen und was wir, mit ein wenig Umdenken, tun können, um unserem Körper und unserem Geist viel Gutes zu tun.

Als Mediziner und langjähriger, erfahrener Wissenschaftler halte ich mich in meinen Ausführungen primär an zahlreiche seriöse, wissenschaftliche Untersuchungen. Ich habe die relevan-

testen Studien und Übersichtsarbeiten aufgearbeitet und zusammengefasst. Eine gewisse Auswahl musste ich treffen, da es in meiner zur Verfügung stehenden Lebensspanne unmöglich ist, alle Studien zu lesen und zu berücksichtigen.

Dieses Buch ist demnach in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil wird der Einfluss von Lebensstil und soziopsychologischer Komponenten auf das Risiko für (vorzeitige) Sterblichkeit und Krankheiten besprochen. Im zweiten Teil gehe ich auf die Aspekte ein, die besonders im Alter eine Rolle spielen. Dazu gehören beispielsweise Erinnerungen, das chronologische und das biologische Alter sowie philosophische Betrachtungen zum Wunsch nach dem ewigen Leben.

Kurzum: Sie finden in diesem Buch die wichtigsten Erkenntnisse für ein gutes und gesundes Leben. Mit etwas Engagement und einer »Investition« in Ihren eigenen Körper werden Sie davon langfristig profitieren können.

Ihr Cem Ekmekcioglu

Einleitung

Die Weltbevölkerung ist vor allem im letzten Jahrhundert rasant gewachsen. Vom Anfang der Zeit bis 1927 dauerte es, bis zwei Milliarden Menschen den Erdball bevölkerten.⁵ Bis 1974 kam es zu einer Verdoppelung der Bevölkerung. Und gerade einmal 25 weitere Jahre hat es gedauert, bis die nächsten zwei Milliarden dazukamen.⁵

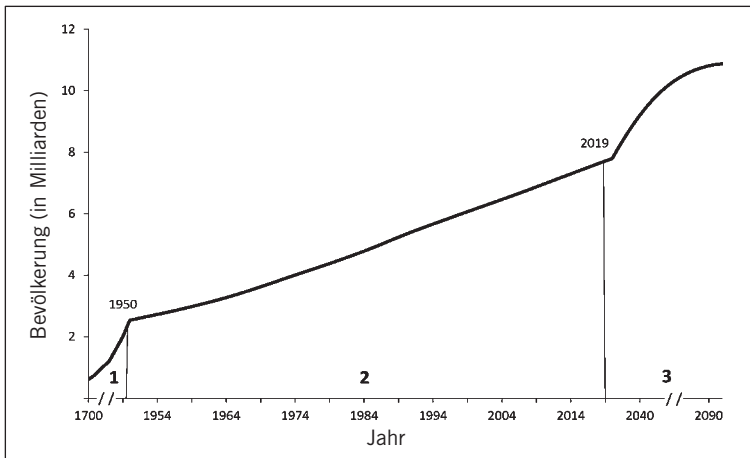


Abbildung 1: Historische (und zukünftige) Entwicklung der Weltbevölkerung.⁴¹³

Europa ist der älteste Kontinent im demographischen Sinn. Er hat mit derzeit etwa 43 bis 44 Jahren das höchste mediane Alter, und etwa 19 bis 20 Prozent der Bevölkerung sind älter als 65 Jahre. In den nächsten Jahrzehnten wird sich dieser Anteil noch weiter erhöhen.

Die mittlere Lebenserwartung beträgt derzeit in Westeuropa etwa 84 Jahre für Frauen und 79 Jahre für Männer. Um die Jahrhundertwende ins 20. Jahrhundert betrug sie noch etwa 45 bis 50 Jahre. Bis 2050 wird sie weiter steigen. Die klassische Bevölkerungspyramide wird an ihrer Spitze immer breiter, weil immer mehr Menschen immer älter werden. Möglicherweise verschiebt sie sich auch ein wenig nach oben, unter der Voraussetzung einer erhöhten Lebenserwartung von maximal 100 bis 120 Jahren. Der älteste Mensch soll die Französin Jeanne Calment, die 1997 im Alter von 122,5 Jahren in Arles gestorben ist, gewesen sein.

Auch die Zahl der Hundertjährigen in Deutschland ist in den letzten Jahren stark angewachsen. Zwischen den Jahren 2000 und 2010 stieg sie, nach Angaben der Human Mortality Database von fast 6 000 auf über 13 000.⁶ Wenn der Trend der Lebenserwartung in den entwickelten Ländern weiter anhält, hat, Hochrechnungen zufolge, jedes zweite Kind, das nach dem Jahre 2000 in Deutschland geboren wurde, gute Chancen, seinen 100. Geburtstag zu erreichen.⁷

So gesehen ist die Beschäftigung mit dem Altern immens wichtig, und die Überalterung der Bevölkerung gehört neben dem Klimawandel und der ständigen Bedrohung durch einen Atomkrieg zu den wichtigsten Herausforderungen der Welt. Aus diesem Grund ist es nicht nur für einen selbst, sondern für die Gesellschaft enorm wichtig, gut zu altern, mit möglichst großem Wohlbefinden und wenigen Beeinträchtigungen.

Faktoren, die unsere Lebensspanne und das Krankheitsrisiko bestimmen

Wir haben es zu einem großen Teil selbst in der Hand, wie gut und wie lange wir leben. Zumindest 90 plus ist dabei durchaus drin, vielleicht auch ein wenig mehr. Der Hauptteil unseres Krankheitsrisikos und unserer vorgesehenen Lebensspanne wird durch vermeidbare beziehungsweise beeinflussbare Faktoren