

Wollen Sie wissen, wie alt Sie werden, und was Sie dafür tun können?

Länger leben

Stefan Neuner-Jehle

Chefredaktor; Leiter Chronic Care, Institut für Hausarztmedizin Zürich; Hausarzt in Zug

Den Wunsch nach Hochaltrigkeit, die Utopie des Jungbrunnens gibt es schon seit Jahrhunderten. Als moderne Menschen wünschen wir uns vor allem erfüllte Jahre und eine hohe Lebensqualität bis zum Ende. Dass dies mitunter nicht in Erfüllung geht, erleben wir bei einigen hochaltrigen Patienten, die manchmal verloren in der Welt wirken. Trotzdem bleibt das «stolze Alter» ein Ziel.

Thomas Perls ist Altersforscher in Boston und Initiator der *New England Centenarian Study*, einer Kohortenstudie mit etwa 4000 Hundertjährigen und ihren Familien. Die Neugier, wie alt man im Vergleich zum Durchschnitt wohl werden wird, hat er zum Betriebskonzept seines Online-Rechners zur Lebenserwartung gemacht (www.livingto100.com). 40 Fragen adressieren biologische, genetische und sozioökonomische Faktoren und vor allem den Lebensstil. Es finden sich darin die «Klassiker» der Gesundheitsdeterminanten, wie in die *Public Health Community* kennt, sowie ein paar Exoten (Tab. 1).

Der Rechner gibt am Ende die gesamte Lebenserwartung sowie die Rest-Lebenserwartung aus. Etwas zynisch und perfide ist die Verlinkung mit einer Vorsorge-Finanzgesellschaft: *Sie werden noch weitere x Jahre leben! Haben Sie denn genug Geld gespart, um so lange zu leben...?* Immerhin finden sich weitere Links zu Portalen von Gesundheitsorganisationen. Interessant ist das persönliche Feedback mit Hinweisen, durch welche Massnahmen Sie Ihre Lebenserwartung noch aufbessern könnten: Jede Massnahme wird mit einer Anzahl von Jahren (oder Bruchteilen davon) unterlegt, so dass man



Tabelle 1: Determinanten der Langlebigkeit, wie sie im Rechner www.livingto100.com verwendet werden.

Grösse, Gewicht
Zivilstand, Bildung
Kürzlich kennengelernte Freunde, die Sie regelmässig treffen
Stressverarbeitung, Stressquellen, Arbeitslast
Schlafqualität
Selbstvertrauen in gesundes Altern
Bewegung
Gedächtnistraining
Luftqualität
Ernährung und Trinkgewohnheiten (inklusive Tee, Kaffee, Alkohol)
Rauchen und Passivrauchen
Supplemente von Eisen, Kalzium/Vitamin-D
Aspirin®-Prophylaxe
Verwendung von Sonnenschutzmitteln oder Zahnseide
Lipide, Blutdruck, Blutzucker und Check-up's beim Hausarzt
Familienanamnese, besonders onkologische Belastung und Langlebigkeit

sieht, welche Aktivität wieviel «einschenkt». Kritisch zu bewerten sind jedoch Aussagen wie «81 mg Aspirin® täglich kann Ihr Leben ein Jahr verlängern» oder «Reduktion oder Verzicht auf Kaffee könnte Ihnen ein Vierteljahr an Lebenserwartung bringen» – letztere Aussage ist nach neuesten Studien nicht mehr haltbar, weil moderater Kaffeekonsum (einige Tassen täglich) sich sogar lebensverlängernd auswirken dürfte. Das Positive an der Rechner: Wenn ein Raucher sieht, dass ihm der Rauchstopp bis 15 Lebensjahre einbringen könnte, hat das vielleicht schon eine Signalwirkung, aktiv zu werden. Schön für uns als Hausärztinnen und Hausärzte: Im Kontakt mit uns zu sein sei zwecks Screening und Prävention von

Krankheiten sehr wichtig. Geeignete Bluttests bringen ein halbes Jahr an Lebensgewinn. Auch hier kann man kritteln: Nicht die technischen Tests bringen den Gewinn, sondern unsere gezielte Befragung, Untersuchung und Beratung. Die personalisierten Kommentare zu den einzelnen Bereichen sind typisch amerikanisch, in lockerem Umgangston und für uns seriösen Schweizer lustig zu lesen: Von «Good job!» bis «Hooray!», aber auch «It's time to act!». Jedenfalls ermutigend und motivierend, im Stil von *Yes, we can*. Ein Benutzer bringt die Schwäche jeder statistischen Kalkulation in seinem Online-Kommentar auf den Punkt: *Wenn es nur eine Garantie auf die Ergebnisse gäbe ...*

Frauen sind stärker, wenn es ums Altern geht: Die Lebenserwartung der Frauen ist bekanntlich mehrere Jahre höher als diejenige der Männer, und das, obwohl sie häufiger in Stress und Armut leben. Dazu gibt es eine interessante anthropologische Hypothese, die «Grossmutterhypothese»: Die notwendige Hilfe bei der Aufzucht der übernächsten Generation habe zu einer evolutionären Anpassung der weiblichen Gene geführt, die zur Langlebigkeit beitragen. Alte Männer sind offenbar für diese Aufgaben eher überflüssig ... So die evolutionäre Perspektive, gegen die sämtliche engagierte Grossväter natürlich lautstark protestieren. Nebst der Genetik zählt aber auch der Lebensstil. Höchste Zeit also, sich weiblicher zu verhalten. Der *Boston Globe* (Ausgabe vom 13. April 2018) formuliert den Rat an uns Männer kurz und prägnant: *Act more like a sensible female, and less like a shortsighted male, and you'll live longer!*

Bildnachweis

© Hannu Viitanen | Dreamstime.com

Korrespondenz:
Dr. med. Stefan Neuner-Jehle, MPH Institut für Hausarztmedizin Zürich
Pestalozzistrasse 24
CH-8091 Zürich
[sneuner\[at\]bluewin.ch](mailto:sneuner[at]bluewin.ch)