

Der Traum vom ewigen Leben



«Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit», sagte einst der deutsche Literaturkritiker Ludwig Börne. Auch in der Einzahl ist unser Leben. Und das soll laut dem Trend Longevity möglichst lange und gesund sein. Jasmin Gruber und Linda Leitner

Ewige Jugend und Unsterblichkeit – dieser Wunsch ist so alt wie die Menschheit. Und erfährt mit der Longevity-Bewegung derzeit besonders viel Aufmerksamkeit. Wörtlich übersetzt bedeutet der Begriff Langlebigkeit. Die Forschung versteht darunter jedoch deutlich mehr. «Ziel ist es, mit einer hohen Lebensqualität zu altern und nicht nur lang, sondern auch gesund zu leben. Dabei darf man auch gerne so aussehen, wie man sich fühlt», weiss Yael Adler, Bestsellerautorin, Dermatologin und Expertin für Longevity an der renommierten Zürcher Clinic Utoquai für Plastische Chirurgie und Dermatologie.



Die richtige Balance

«Wir verstehen den Alterungsprozess immer besser, auch auf zellulärer und molekularer Ebene – genau hier möchte man gerne einschreiten», so Yael Adler. «Wir wissen von jenen Menschen auf der Welt, die am längsten leben – diejenigen in den sogenannten Blue Zones –, dass sie sich Genuss durchaus erlauben und streng genommen auch nicht alles richtig machen.» Auf der italienischen Insel Sardinien, einer der Blauen Zonen, gönnt man sich nur allzu gerne Wein. «Es geht um die Balance», weiss die Longevity-Expertin. Für ein langes Leben müssen wir uns also keineswegs schinden. Vielmehr soll-

ten wir einen individuellen, aber auch sanften Blick in die Zukunft werfen. Denn das biologische Alter, das den Zustand des Körpers und der Organe wiedergibt und das wir heute bestimmen können, kann sich unter Umständen deutlich vom kalendarischen unterscheiden. Auch können Risikowahrscheinlichkeiten für altersbedingte Erkrankungen ermittelt werden. «Die neuesten Erkenntnisse, die ich spannend finde und die man zeitnah umsetzen kann, drehen sich zum Beispiel um das Thema Darmflora, deren Werte man misst und stärkt», sagt Adler. Im Blut lassen sich ausserdem fehlende Mikronährstoffe auffüllen. «Auch kann man Hormone messen und gegebenenfalls mit bioidentischen Hormonen ergänzen, innerlich und auch äusserlich, und damit den gesamten Organismus und die Hautqualität sehr unterstützen.»

Ein weiterer Longevity-Renner: Nahes Infrarotlicht (NIR), das die innere Uhr schärft, oxidativen Stress abbaut und positive Effekte auf die neuronalen Netze verspricht. Zudem reduziert NIR Entzündungen im Körper und verbessert die Heilung von Wunden oder Verletzungen. Auch Stoffwechsel und Hormonhaushalt können im Zuge einer medizinischen Verjüngungskur überwacht und ins Gleichgewicht gebracht werden. Longevity will eine stabile Basis schaffen.

Wir sollten auch im hohen Alter noch vital durchs Leben turnen und vor allem: zufriedener leben. Und wer glücklich ist, ist auch gesünder. Aber was bedeutet es konkret, sich für ein langes, gutes Leben zu wappnen? Für Yael Adler in erster Linie, im Alltag auf eine gesunde Ernährung zu achten, Sport zu treiben und sich nicht mit Toxinen zu belasten. Das heisst,

Nikotin, Alkohol, Feinstaub, Weichmacher, Schwermetalle oder Pestizide weitestgehend zu meiden. Aber auch: unsere Schlafhygiene zu optimieren und uns mit unseren Liebsten zu umgeben.

Der grosse Wandel der Schönheitsbranche

Auch die Beauty-Industrie ist auf den Longevity-Zug aufgesprungen und hält mit dem holistischen Lifestyle-Konzept Kurs in Richtung «forever young». «Der Trend geht auch bei Schönheitsoperationen ganz klar in Richtung Natürlichkeit und Langlebigkeit», sagt der erfahrene Plastische Chirurg, Privatdozent Dr. med. Farid Rezaeian von der Zürcher Clinic Utoquai. Ein gutes Beispiel dafür ist die neue Brustvergrösserungsmethode Mia Femtech. Der Name wird für den Begriff «Female Technology» verwendet – also eine Technologie, die sich dem Gesundheitsbedarf und den Wünschen von Frauen widmet. «Mit einem Injektor wird ein Brustimplantat über einen kleinen Schnitt in der Achselhöhle eingebracht und erzeugt damit eine natürliche Brust mit ein bis zwei Körbchengrössen mehr», erklärt Dr. Rezaeian. Minimalinvasiv und ohne Vollnarkose. «Man will die anatomische Gegebenheit der Brust nicht gross verändern und möglichst wenig Gewebe zerstören.» Die Vorteile für Patientinnen seien weniger Schmerzen und weniger Komplikationen.

Bei Schönheitseingriffen geht es immer mehr um die sanfte Optimierung, das Unterstreichen der eigenen Attraktivität. «Plastische Chirurgie ist dann gut, wenn man sie nicht sieht.» Was einst als nahezu brachial und extrem schmerzhaft galt, ist heute schnell und äusserst schonend. Sich nach einer OP wochenlang zu Hause verstecken? Ist Geschichte.

Eine Wunderpille für das ewige Leben oder die ewige Jugend gibt es nicht. «Man kann das Alter nicht aufhalten. Aber man kann gesund altern und sich dabei auch wohlfühlen», sagt Dr. Rezaeian. «Wenn wir uns von innen wie auch von aussen gut fühlen, ist das die richtige Basis für unsere Gesundheit.»