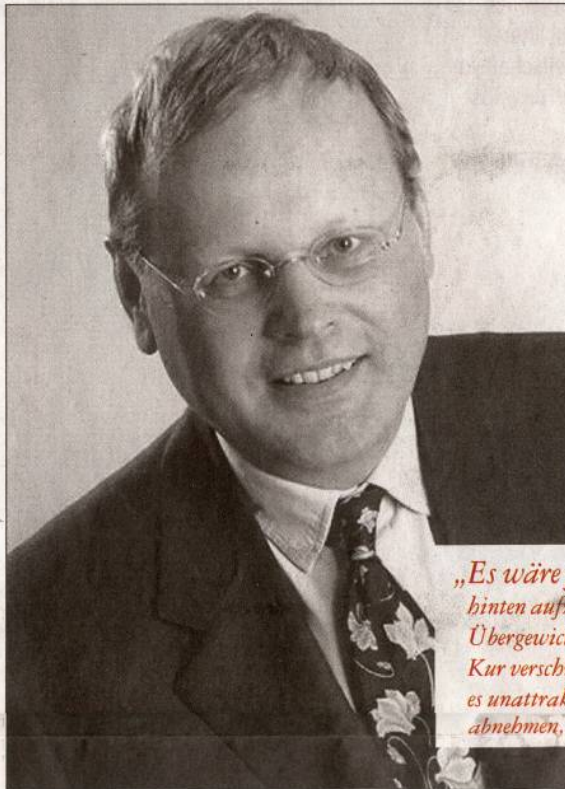


„Gesund ins Grab fallen“

Frauenarzt MARKUS METKA, Präsident der Anti-Aging-Gesellschaft, über das richtige Altern.



„Es wäre ja wie ein Pferd von hinten aufzäumen, wenn man einem Übergewichtigen eine Wachstumshormonkur verschreiben würde. Aber natürlich ist es unattraktiv, wenn man rät: Zuerst abnehmen, dann eventuell Hormone.“

DIE FURCHE: Was halten Sie von der momentanen Anti-Aging Welle?

MARKUS METKA: Der Begriff hat sich durchgesetzt, auch wenn er ungünstig ist, denn wir können das Altern nicht aufhalten. Wir können nur etwas tun, damit wir gesund altern. Der Begriff Pro-Aging ist genauso Blödsinn, wer ist schon für das Altern? Ich bin für Successful-Aging oder Good-Aging. Ziel der seriösen Anti-aging, besser der alterspräventiven Medizin, ist es, die Krankheitsdauer vor dem Tod möglichst gegen Null zu komprimieren. Überspitzt ausgedrückt: Mit 100 Jahren gesund ins Grab fallen. Krankheiten, wie Herzkreislauferkrankungen, Krebs, Demenz oder Osteoporose zu verhindern, ist die große Aufgabe der alterspräventiven Forschung.

DIE FURCHE: Was soll man also tun, um „gesund ins Grab zu fallen“?

METKA: Die Lebensstiländerung ist die seriöse Anti-aging Strategie. Nicht Hormone, nicht Jungendpillen, sondern zu allererst die richtige Ernährung, Bewegung, die Umwelt (kein Nikotin) und Spiritualität. Je positiver die Psyche, umso höher die Lebenserwartung. Bei der Ernährung wird das meiste noch falsch gemacht. Jedes Gramm Fett zuviel am Körper ist fatal fürs Altern. Es kommt auf die Qualität des Fettes an: Engelsfette sind Omega-3-Fettsäuren. Teufelsfette sind Transfette, die einen chronisch umbringen. Zucker bedeutet auch Aging: Zu Recht heißt es, man soll fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen.

DIE FURCHE: Wird mit Anti-Aging-Mitteln und Strategien nicht sehr viel Missbrauch betrieben?

METKA: Die seriöse alterspräventive Medizin muss die Spreu vom Weizen trennen. Aber die alterspräventive Medizin ist wahnsinnig wichtig. Denn das zunehmende Altern ist ein ökonomisches Problem, das kann die Gesellschaft nicht mehr bezahlen.

DIE FURCHE: Wird da genug getan, um die Spreu vom Weizen zu trennen?

METKA: Die Wissenschaft macht viel – auf höchstem Niveau. Hauptfokus der alterspräventiven Medizin ist derzeit der Wirkstoff Resveratrol (beispielsweise in der Schale von Weintrauben enthalten, Anm.). Es gibt eine Unmenge seriöser Publikationen, die den Nutzens des Vitamins beweisen: Es ist 30-mal stärker antioxidativ (gegen Zellaalterung, Anm.) als Vitamin C, es ist entzündungshemmend und aktiviert einen

Enzymmechanismus, der die Replikation der DNA verlangsamt und so einen zarten Winterschlaf der Zellen herbeiführt. Das Zurückfahren der DNA-Funktion kann man sonst nur durch eine Kalorienrestriktion erreichen. Bei Tierversuchen hat man klar gesehen: Wer weniger isst, lebt länger.

DIE FURCHE: Soll man Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen?

METKA: Eine Studie der Deutschen Ernährungsgesellschaft zeigt, dass selbst, wenn man sich sehr gesund ernährt, Defizite bestehen. Daher macht es schon Sinn, besonders ab etwa 40 Jahren Mikronährstoffe – Vitamine, Mineralstoffe – zuzuführen. Jeder sieht ein, dass man in der Kindheit und Schwangerschaft Vitamine zuführen soll. Aber das Altern ist auch ein Sonderzustand des Körpers. Zum Beispiel das Gehirn

braucht mehr Omega-3-Fettsäuren, um die Demenz zu verlangsamen. Hier gibt es ein Umdenken. Man muss das spiegelbildlich sehen: So wie wir bisher die Kindheit gesehen haben, so muss man das Altern sehen. Wir haben jetzt die Chance, alt zu werden. Aber was haben wir davon, wenn 90 Prozent der 90-Jährigen demenz sind?

DIE FURCHE: Kommt es da nicht leicht zu Überdosierungen?

METKA: Wenn man sich an die empfohlenen Tagesdosen hält, kann man kaum überdosieren. Grundlage ist die gesunde Ernährung und dann erst Ergänzungsmittel. Es wäre natürlich absurd, wenn jemand ein fettes Wiener Schnitzel isst und dann eine Fischölkapsel zu sich nimmt.

DIE FURCHE: Wie beurteilen Sie den Einsatz von Hormonen, um das Altern zu bremsen?

METKA: Die hormonelle Situation ist für das Altern sehr bedeutsam. Wenn hier ein Ungleichgewicht vorhanden ist – etwa zu viel Östrogen, zu wenig Testosteron – muss man dieses zu allererst durch Lifestyleveränderungen verbessern. Durch Gewichtsreduktion, mehr Bewegung, weniger Alkohol kann man den Hormonhaushalt beeinflussen. Auch durch Ernährung wie durch Zink oder Soja. Wenn das alles ausgeschöpft ist, dann kommt eventuell eine Hormontherapie ins Spiel. Aber es wäre ja wie ein Pferd von hinten aufzäumen und es ginge nach hinten los, wenn man einem Übergewichtigen eine Wachstumshormonkur verschreiben würde, das wäre unseriös und nicht ungefährlich. Aber natürlich ist es unattraktiv, wenn man rät: „Zuerst abnehmen, dann eventuell Hormone.“

DIE FURCHE: Wird damit nicht zu viel Schindluder getrieben?

METKA: Ja, es wird zu viel Diagnostik angeboten, die teilweise unnötig ist. Mit Laboruntersuchungen kann man verdienen, nicht aber, wenn man sagt: „Sie haben zu viel Gewicht.“ Es ist ein Wechselspiel

zwischen Kunde und Arzt. Die Leute wollen, dass man was tut. Früher hieß es oft „Da müssten Sie durch“; beispielsweise bei Frauen im Wechsel, die Hitzewallungen hatten. Damit ist heute niemand mehr zufrieden – zurecht! Der Nihilismus, also nichts zu tun, ist genauso schlecht, wie Übertherapeutisierung.

DIE FURCHE: Was halten Sie vom Hormoneinsatz in der Kosmetik?

METKA: Wichtig ist die Schönheit von innen. Ganz wesentlich ist die Ernährung. Wenn es jemand wirklich schafft, keinen Zucker zu sich zu nehmen und nur die richtigen Öle und Fette, das Resultat könnte man mit keiner 1000 Euro Creme erreichen. Aber zusätzlich kommen Präparate in Frage, die man einnimmt. Das ist auch richtig, ich habe selbst gesehen, wie die Hautdicke dabei zunimmt. Cremes mit Hormonzusatz soll man nicht überbewerten. Zudem sind sie nur unter ärztlicher Verschreibung erlaubt.

DIE FURCHE: Aber gibt es da nicht Risiken, wie beispielsweise das Brustkrebsrisiko?

METKA: Wir haben das gerade unter Spitzenleute bei einer Tagung besprochen. Hormontherapie, in welcher Form auch immer, hat zahlreiche Vorteile. Aber man muss es richtig machen, so banal es klingt. Die Hormonerersatztherapie bei Frauen nach dem Wechsel ist durch eine US-Studie in Verruf gekommen. Die haben aber Hormone in einer Weise zugeführt, wie wir es in Europa niemals tun würden. Da wurde mit den Hormonen viel zu spät begonnen, durchschnittlich mit 60 Jahren. Die Hormontherapie soll mit dem Beginn des Klimakteriums beginnen. Natürlich darf man Hormone nicht wie Zuckerl verteilen. In den USA war das der Fall, das ging nach hinten los.

DIE FURCHE: Warum kann man den Wechsel nicht natürlich durchleben?

METKA: Ich sehe das jeden Tag in meiner Praxis, was das angerichtet hat, als Frauen die Hormontherapie nach Veröffentlichung der Studie abgesetzt haben. Ich hatte gerade eine 80-jährige Patientin. Bis 75 Jahren hat sie Hormone richtig dosiert eingenommen, dann wegen dieser Studie abgesetzt und kurz danach den ersten von fünf altersbedingten Knochenbrüchen. Da ist natürlich ein Zusammenhang. Man hat da das Kind mit dem Bade ausgeschüttet. Es ist fürchterlich, wenn durch irrationale Berichte über den Schrecken der Hormontherapie wieder so viel Leid erzeugt wird. Pflanzliche Hormone sind gut, aber sie reichen nicht.

DIE FURCHE: Sie schreiben in einem Artikel, dass Anti-Aging eigentlich schon im Mutterleib beginnen müsste? Ist das nicht übertrieben?

METKA: Nein, wir wissen heute, dass beispielsweise Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft viel Fisch gegessen haben, eine höhere Lebenserwartung haben. Je früher ansetzen, umso besser.

DIE FURCHE: Was entgegenn Sie jenen, die sagen: Lieber Genuss als Kasteien und dafür alt werden?

METKA: Wer Anti-Aging-Maßnahmen ergreift, profitiert sofort. Schon am nächsten Tag fühlt er sich besser und sieht besser aus. Es geht auch nicht um eine Steigerung der Lebenserwartung, sondern um eine Verkürzung der Leidens- und Siechzeit.

Das Gespräch führte Regine Bogensberger.