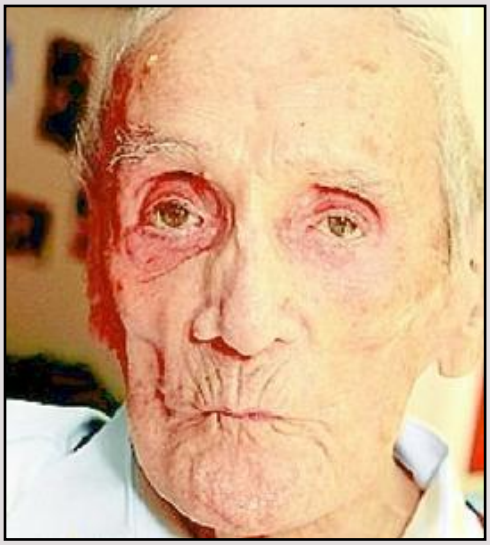
zurück

Artikel drucken

Aktiv alt werden – ohne Alzheimer



Georg Thalhofer ist mit seinen 107 Jahren der älteste Mann Deutschlands. Erreichen wir bald alle solch ein biblisches Alter? Foto: dpa

Von Ingeborg Salomon

Die Anzeichen von Demenz hat der römische Satiriker Juvenal schon vor 1 800 Jahren sehr genau beschrieben. An den Symptomen hat sich nichts geändert, doch inzwischen haben Forscher wie Professor Konrad Beyreuther, Gründungsdirektor des Netzwerks Alternsforschung (NAR), herausgefunden, welche Prozesse im Gehirn die Alzheimer Erkrankung auslösen – und was man dagegen tun kann. Um dem Thema "Altern" aktiv zu begegnen und seine vielen Aspekte weiter zu erforschen, wurde gestern das neue Netzwerk (siehe Stichwort) der Öffentlichkeit vorgestellt.

Alle Redner in der Alten Aula waren sich einig, dass unserer Gesellschaft in den nächsten Jahrzehnten massive Veränderungsprozesse bevorstehen: Es wird immer mehr alte Menschen geben, und immer mehr werden auch pflegebedürftig sein. Deshalb gelte es, präventiv und vernetzt zu arbeiten, um ein "Altern in Gesundheit" zu ermöglichen, wie Rektor Professor Peter Hommelhoff bei seiner Begrüßung unterstrich. Wissenschaftsminister Peter Frankenberg machte deutlich, dass Altern meist nur unter volkswirtschaftlichen Gesichtspunkten betrachtet werde, nötig sei aber auch, den Blick auf den Einzelnen zu lenken.

Das Netzwerk Alternsforschung will beides – und noch viel mehr, nämlich ein Excellenzzentrum in der Metropolregion werden, wie Professor Otmar Wiestler, Stiftungsvorstand des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ), erklärte. Dazu müssten die Forscher auch verstärkt an die Öffentlichkeit gehen, denn jeder sollte sich informieren, wie aktives Alter aussehen könne, so Professor Andreas Kruse, einer der drei stellvertretenden Direktoren des NAR.

Kruse, der die fast dreistündige Veranstaltung moderierte, unterstrich besonders, dass Lebensläufe angesichts verlängerter Arbeitszeiten neu konzipiert werden müssten. Wie das aussehen kann, erklärte Professor James Vaupel vom Max Planck-Institut für demografische Forschung in Rostock.

Der demographische Aspekt. Vaupel verdeutlichte mit Grafiken, wie sich die Alterspyramide verschieben wird: Pro Jahrzehnt werden die Menschen in der Bundesrepublik zwei Jahre älter; das bedeutet bei einer Geburtenrate von derzeit 1,3 Kindern eine enorme Herausforderung für die Arbeitsmarkt- und Rentenpolitik. Vaupel forderte, den Begriff der Produktivität zu erweitern und eine Umverteilung der Arbeit von den Jungen weg hin zu den Alten vorzunehmen. Dass Senioren über starre Altersgrenzen hinaus durchaus am Erwerbsleben produktiv teilnehmen können, erläuterte Professor Axel Börsch-Supan vom Mannheimer Forschungsinstitut "Economics of Aging".

Der ökonomische Aspekt. Börsch-Supan räumte gründlich auf mit dem Mythos, dass ältere Arbeitnehmer im Wirtschaftsleben weniger produktiv seien als jüngere. Er zitierte beispielsweise eine Untersuchung über Fließbandarbeit bei einem Autohersteller. "Ältere und jüngere Arbeiter, die gleiche Erfahrungen mit ihrer Arbeit haben, machen auch gleich viele Fehler. Ältere Arbeiter mit mehr Erfahrung als jüngere hingegen weniger." Bei Arbeiten im kognitiven Bereich sei der Vorteil der Erfahrungen noch deutlich größer.

Den biologischen Aspekt führte Professor Konrad Beyreuther aus. Der Alzheimer-Forscher unterstrich, dass im menschlichen Gehirn die Zahl der Nervenzellkontakte die der Gestirne im Universum übersteige. Wenn "eine Milliarde Eiweißschnipsel und 80 Kilometer Blutgefäße" nicht mehr richtig zusammenarbeiten, entsteht die Alzheimer Erkrankung. Dabei entsteht "Eiweißmüll", der dieses hochkomplexe Netzwerk zerstört. Doch die Wissenschaftler haben inzwischen herausgefunden, was jeder Einzelne tun kann, um einer Demenz vorzubeugen oder sie möglichst lange hinauszuschieben.

"Das beste Mittel ist, neugierig und aktiv zu bleiben", lautet die Botschaft von Professor Beyreuther. Auch eine Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst, Nüssen und Fischöl trage zur körperlichen und geistigen Fitness bei. Große Hoffnung setzt der Wissenschaftler in Zukunft auch auf Medikamente: "100 Wirkstoffe gegen Demenz werden zur Zeit erprobt, neun sind schon in der letzten klinischen Testphase."

Copyright (c) rnz-online

Artikel drucken

zurück