

**Quelle** Abendzeitung Nürnberg vom 25. 07. 2009  
**Seite** 7  
**Ressort** LOKALES  
**Autor** Interview: Helmut Reister |



## "Alt werden, gesund bleiben"

Facharzt Dr. Bernd Kleine-Gunk (50), Spezialist für Anti-Aging-Medizin, über die medizinischen Möglichkeiten des 21. Jahrhunderts, unseriöse Versprechungen unter dem Deckmantel der Wissenschaft - und was jeder selbst tun kann

Dr. Bernd Kleine-Gunk (50), Facharzt für Gynäkologie und Chef der Belegabteilung in der Fürther Euromed-Clinic, ist zum Präsidenten des Verbands der deutschen Anti-Aging-Ärzte gewählt worden. Seit Jahren beschäftigt er sich auf wissenschaftlicher Basis mit dem alten Menschheits-Traum, dem Altern ein Schnippchen schlagen zu können. Moderne medizinische Erkenntnisse versprechen zwar nicht das ewige Leben, wohl aber die Möglichkeit, gesund und fit ein hohes Alter zu erreichen. Wie das gelingen könnte, erklärte der Mediziner in einem Gespräch mit der AZ.

AZ: Sie sind vor kurzem 50 geworden. Von der durchschnittlichen Lebenserwartung in unseren Gefilden, etwa 76 Jahren bei Männern, sind Sie ja noch ein gutes Stück weg. Werden Sie älter? Sie müssten es doch wissen.

BERND KLEINE-GUNK: Es kann ja sein, dass mich morgen ein Auto überfährt oder ich von einem Dachziegel erschlagen werde. Anders ausgedrückt: Ich kann es natürlich nicht vorhersagen.

Schieben wir mal Unfälle und sonstiges unvorhersehbares Malheur auf die Seite. Wie sieht es dann für einen ausgewiesenen Anti-Aging-Fachmann wie Sie mit seiner persönlichen Altersperspektive aus?

Zäumen wir mal das Pferd von der anderen Seite auf, um uns der entscheidenden Frage zu nähern. Alle Wissenschaftler gehen derzeit davon aus, dass das biologisch begrenzte Alter des Menschen bei etwa 120 Jahren liegt. Unterschiedlichste Einflüsse führen dann aber dazu, dass dieses Alter nicht oder nur in extremen Einzelfällen erreicht werden kann . . .

. . . und davon wollen Sie einer sein?

Das ist nicht das erstrangige Ziel der Anti-Aging-Medizin. Die Intention geht dahin, zu allererst die altersschädigenden Faktoren zu minimieren. Altersbezogene Krankheiten wie Demenz, Arterienverkalkungen oder Herz-Kreislaufschäden zum Beispiel würden

dann später oder gar nicht auftreten. Man könnte das dann als gesundes Altern bezeichnen. Dass andererseits dadurch dann die Lebenserwartung steigt und man sich der Optimalzahl 120 nähert, wäre nur die logische Folge.

Welche Faktoren sind es, die das Tempo der Lebensuhr bestimmen?

Da prasseln die unterschiedlichsten Einflüsse auf den Menschen ein. Das reicht von genetischen Faktoren bis hin zu Umwelteinflüssen. Manche lassen sich beeinflussen, bei anderen ist das schwerer.

Welchen Faktor könnte ich beeinflussen?

Die Ernährung zum Beispiel. Wäre ich jetzt radikal, würde ich allen empfehlen, die tägliche Kalorienzufuhr um 30 Prozent herunterzusetzen. Das käme einem asketischen Leben sehr nahe, wäre aber gesund. Aus wissenschaftlichen Studien jedenfalls geht hervor, dass sehr alte Menschen in aller Regel auch sehr schlank sind. Von den Bewohnern der japanischen Insel Okinawa könnten wir da im übrigen noch etwas lernen.

Inwiefern?

Wenn ich Okinawa erwähne, muss ich auch noch Sizilien nennen. Das sind regelrechte Alters-Oasen. Dort liegt das Durchschnittsalter der Bewohner deutlich höher als sonst irgendwo - und dort gibt es mehr 100-Jährige als in jeder anderen Region.

Und das liegt an der Ernährung?

Die spielt mit Sicherheit eine wichtige Rolle. In beiden Fällen, sowohl auf Okinawa als auch auf Sizilien, ist Fisch das Grundnahrungsmittel, dazu kommen Gemüse und Obst. In Sizilien auch noch Olivenöl. Dieser Speisezetteln wirkt sich ganz offensichtlich positiv auf die Gesundheit aus.

Also muss ich nur weniger essen und besser auf die Ernährung achten - und schon bleibe ich fit und werde steinalt?

So einfach funktioniert es auch wieder nicht. Das Altwerden ist ein sehr viel

komplexerer Prozess. Wir kennen inzwischen zwar die molekularbiologischen Grundlagen, also die Entstehung und den Ablauf des Altwerdens, stehen aber bei den Möglichkeiten, diesen Prozess zu beeinflussen, erst ziemlich am Anfang.

Das hört sich so an, als müssten wir auf das ewige Leben noch länger warten . . .

. . . davon können Sie ausgehen. Aber Therapieansätze für eine Verzögerung des Alterns gibt es bereits.

Indem Sie Ihre Patienten zum Beispiel mit Hormonen vollpumpen?

Vollgepumpt wird überhaupt niemand. Wenn ich mich für eine Hormonsubstitution entscheide, dann nur nach einer sehr genauen Diagnostik und mit einem sehr individuellen Zuschnitt.

Es gib zahlreiche Veröffentlichungen, wonach Hormonbehandlungen das Krebsrisiko erhöhen.

Was so generell einfach nicht stimmt. Das Risiko besteht vielleicht dann, wenn Hormone ohne fachärztliche Begleitung überdosiert verwendet werden. Und selbst das ist umstritten. Tatsache ist, dass in berechtigten Fällen die Gabe von Hormonen durchaus sinnvoll ist und keine gesundheitliche Beeinträchtigungen nach sich zieht. Eine sehr genau abgestimmte Hormonbehandlung von Frauen in den Wechseljahren zum Beispiel ist absolut in Ordnung. Es ist im Übrigen so, dass nicht nur die Serumkonzentration der Geschlechtshormone mit dem Alter sinkt.

Dann muss man halt die anderen fehlenden Hormone künstlich zuführen - und schon kehrt die Jugendlichkeit zurück.

Es gibt in der Tat einen solchen Therapieansatz, den ich allerdings nicht in dieser Eindeutigkeit teile. Das ist die so genannte neuroendokrine Theorie, die den Kausalzusammenhang auf den Kopf stellt. Die These lautet: Nicht, weil wir altern, sinkt der Hormonspiegel, sondern weil die Hormonspiegel sinken, altern wir.

Sie haben gesagt, dass die biologischen Grundzüge des Alterns inzwischen weitgehend erforscht sind. Was ist denn so ein Schlüsselwert, mit dem ein medizinischer Laie etwas anfangen kann?

Ich nenne mal das Stichwort "freie Radikale". Das sind besonders aggressive Moleküle im menschlichen Organismus, die den Alterungsprozess entscheidend beeinflussen. Sie greifen die Zellstrukturen an und können sie zerstören. Sie schädigen aber auch Proteine innerhalb und außerhalb von Zellen, darunter auch viele Enzyme. Schließlich können freie Radikale durch direkte Angriffe auf die Chromosomen auch Mutationen auslösen. Sie wirken somit Krebs auslösend.

Und vor dieser Kriegserklärung müssen wir wohl kapitulieren?

Manche Mediziner halten hoch dosierte, vor allem fettlösende Vitaminpräparate für das richtige Mittel. Das ist wissenschaftlich aber noch nicht ausgereizt. Besser ist es, die freien Radikale erst gar nicht entstehen zu lassen. Darauf hat man zumindest einen gewissen Einfluss.

Und wie halte ich die bösen Dinger fern?

Sie entstehen meist als Abfallprodukt bei der körpereigenen Energiegewinnung. Aber auch durch externe Faktoren wie etwa UV-Strahlung, Rauchen oder Umweltgifte. Da kann jeder Einzelne etwas für seine Gesundheit tun. Wenn ich

es etwas drastischer formulieren darf: Als starker Raucher können Sie sich den Weg zu einem medizinischen Anti-Aging-Spezialisten sparen. Da sind die altersmindernden Belastungsfaktoren einfach zu groß.

Da lasse ich halt ein paar Zigaretten am Tag weg und genehmige mir dafür einen ordentlichen Schluck Wodka.

Gegen einen gelegentlichen Schluck wäre vielleicht nichts zu sagen. Wenn Sie regelmäßig ins Glas schauen, sieht es nicht viel besser als bei den Rauchern aus. Mit einer kleinen Ausnahme vielleicht . . .

. . . die wie aussieht?

Rotwein. Darin, und nur im Rotwein, findet sich ein bestimmter Stoff, der die menschlichen Zellen schützt. Das funktioniert allerdings nicht nach dem Maßstab je mehr, desto besser. Rotwein in Maßen genossen, ein Glas zum Abendessen, ist dagegen durchaus empfehlenswert.

Der Begriff Anti-Aging hat inzwischen geradezu inflationäre Ausmaße angenommen. Im Nürnberger Norden wirbt zum Beispiel eine Baufirma mit dem Slogan "Anti-Aging für ihre Hausfassade". Und allgegenwärtig ist der Begriff in den Bereichen Wellness und Kosmetik. Ist die Medizin auf diesen Modetrend aufgesprungen?

Ich will gar nicht abstreiten, dass in der Anti-Aging-Medizin mitunter der Boden wissenschaftlicher Medizin verlassen wurde und wir dadurch ein Imageproblem haben. Insbesondere die amerikanische Anti-Aging-Bewegung hat mit zum Teil reißerischem Marketing und der Propagierung unsinniger Behandlungsformen, etwa der Gabe oraler Wachstumshormone, mit der Seriosität gespielt.

Und was ist seriös?

Die unrealistischen Versprechungen vom ewigen Leben müssen ersetzt werden durch eine praktische Medizin für ein gesundes Altern. Nicht die Entdeckung des Jungbrunnens ist das Ziel, wohl aber die individualisierte und möglichst frühzeitige Prävention altersassoziierter Erkrankungen. Aufgrund der genetischen Diagnostik wird es in absehbarer Zeit möglich sein, schon in einem sehr frühen Stadium ein individuelles Risikoprofil fürs Alter zu erstellen. Unter diesem Gesichtspunkt kann Anti-Aging die Präventivmedizin des 21. Jahrhunderts werden.

Interview: Helmut Reister