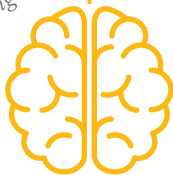


PROF. DR. MED.
BERND KLEINE-GUNK

JUNG BLEIBEN IST KOPFSACHE

*Erstaunliche Fakten
aus der Altersforschung*



GRÄFE
UND
UNZER

Inhalt

Vorwort	5
Der Autor	7
Hormongesteuert oder selbstbestimmt?	9
Warum Hormone die Regisseure unseres Lebens sind, wir aber trotzdem Einfluss auf sie haben	10
Stress lass nach!	37
Wie Stress uns krank macht und warum wir trotzdem nicht auf ihn verzichten sollten	38
Das Immunsystem der Seele	63
Warum Resilienz so wichtig ist und wie wir sie trainieren können	64
Glück und Unglück	79
Warum Glück nicht einfach Glückssache ist und welche Rolle es für das Altern spielt	80
Nahrung fürs Köpfchen – Brainfood	95
Wie wir uns gezielt schlauer essen und warum unser Gehirn gelegentlich eine Diät braucht	96
Das Mikrobiom denkt mit	119
Wie Darmbakterien unser Denken steuern und welche Möglichkeiten wir haben, sie zu beeinflussen	120

Gene sind kein Schicksal	141
Warum wir Gene heute ganz anders sehen und wie wir sie durch unser Denken sogar verändern	142
Graue Zellen und Blaue Zonen	165
Was wir von den 100-Jährigen lernen können und wie uns ein altes japanisches Konzept hilft, jung zu bleiben	166
Gegen das Vergessen	187
Warum es gegen Demenz immer noch keine Behandlung gibt und wir trotzdem viel dagegen tun können	188
Altern neu denken	211
Warum das Methusalem-Komplott von gestern ist und wie die Alten die Zukunft prägen	212
ANHANG	229
Quellen	230
Register	236
Bücher	238
Impressum	240

**HORMONGESTEUERT ODER
SELBSTBESTIMMT?**

WARUM HORMONE DIE REGISSEURE UNSERES LEBENS SIND, WIR ABER TROTZDEM EINFLUSS AUF SIE HABEN

Thema dieses Buches ist der Einfluss, den unser Gehirn auf unser Befinden, unsere Gesundheit und unseren Alterungsprozess hat. Da ist es zunächst einmal sinnvoll, mit einer einfachen Frage zu beginnen: Wie kommuniziert unser Gehirn eigentlich mit dem Rest unseres Körpers?

Die überragende Bedeutung von Informations- und Kommunikationstechnologien muss man im 21. Jahrhundert nicht mehr besonders betonen. Im »Global Village« sind inzwischen zumindest theoretisch alle mit allen verbunden. Die über sieben Milliarden Menschen auf der Erde nutzen dabei ganz unterschiedliche Technologien, um sich untereinander auszutauschen – vom traditionellen Telefon über den E-Mail-Verkehr bis zum Datentransfer mittels Smartphone. Unser Gehirn mit seinen knapp 100 Milliarden Nervenzellen steht ebenfalls im ständigen Austausch mit den 30 Billionen restlichen Körperzellen. Auch dazu braucht es eine hocheffiziente Kommunikationstechnologie. Unser Gehirn nutzt davon sogar gleich zwei.

Die Hirn-Körper-Kommunikation

Das eine Nachrichtennetz ist unser Nervensystem. Es lässt sich vergleichen mit dem guten, alten Kabelnetz. Ausgehend vom Gehirn als übergeordneter Steuerungszentrale durchzieht es den Organismus mit unzähligen Strängen, die sich bis in die letzten Körperwinkel hinein verzweigen. Und genauso wie im Kabelnetz erfolgt auch die Signalübertragung durch elektrische Impulse. Das Nervensystem übermittelt Informationen dabei nicht nur in eine Richtung, von der Schaltzentrale in die Peripherie, sondern es erlaubt auch den Informationsfluss zur Zentrale. Das ist vor allem

bei der Übermittlung von Sinnes- und Schmerzreizen wichtig. Dass für diese Art von Informationstransfer elektrische Impulse genutzt werden, ist durchaus sinnvoll. Denn Strom hat eine besondere Eigenschaft: Er fließt schnell. Das tut er auch in unseren Nerven. Wer jemals auf eine heiße Herdplatte gefasst hat, weiß es zu schätzen, dass der Befehl »Hand wegziehen« nicht erst nach einigen Minuten erfolgt.

Auf der anderen Seite ist elektrischer Strom aber auch ziemlich eindimensional. Einschalten – ausschalten. Viel mehr Alternativen gibt es nicht. Deshalb leistet sich unser Körper neben der schnellen Nervenbahn noch ein zweites Informationsnetzwerk, das völlig anders arbeitet. In ihm erfolgt die Informationsübertragung durch Moleküle, die von speziellen, den endokrinen, Drüsen abgegeben werden. Als Transportweg dienen dafür nicht die Nervenfasern, sondern vor allem die Blutgefäße. Das macht den Transport zwar sehr viel langsamer, eröffnet aber auch ganz neue Möglichkeiten. Über das Blut können eine Vielzahl von unterschiedlichen Botenstoffen transportiert werden, die wesentlich komplexere Reaktionen ermöglichen als die schnelle, aber relativ einförmige Übertragung mittels Nervenimpuls.

Bekannt sind diese Botenstoffe unter dem Namen Hormone. Sie sind die Kuriere zwischen Kopf und Körper und gleichzeitig die unsichtbaren Regisseure unseres Lebens. Trotz der vielen großartigen Aufgaben, die sie erfüllen, haben Hormone aber häufig eine schlechte Presse.

Wenn sich niedliche kleine Kinder mit etwa zwölf Jahren in unberechenbare Pubertäre verwandeln, wenn liebenswerte Frauen prämenstruell zu wahren Furien mutieren oder wenn ansonsten rational denkende Männer Entscheidungen treffen, bei denen die Hoden offenbar mehr Einfluss hatten als das Großhirn – immer dann spielen die Hormone eine Rolle. Und selten eine überzeugende. »Das war nicht ich – das waren meine Hormone«, ist die Standardausrede

- » Neurotizismus: Menschen mit hohen Neurotizismuswerten lassen sich schneller aus dem seelischen Gleichgewicht bringen als ihre emotional stabileren Mitmenschen. Sie geben an, auf negative Gefühlszustände häufig ängstlich, verunsichert und traurig zu reagieren. Diese Menschen sind oftmals hoch sensibel, aber dabei auch stressanfälliger. Anders ausgedrückt: Ihr Resilienzfaktor ist gering.
- » Extraversion: Personen mit hohen Extraversionswerten beschreiben sich gerne als gesellig, aktiv und gesprächig. Sie treten häufig sehr selbstsicher auf, lieben die Gesellschaft von Menschen und sind Meister des Netzwerkens. Von daher ist ihr Resilienzfaktor hoch.
- » Offenheit (für Erfahrungen): Menschen mit hohen Werten in diesem Merkmal sind neugierig, wissbegierig und fantasievoll. Ihre starke Ausprägung, Bestehendes zu hinterfragen und Neues auszuprobieren, macht sie häufig zu unkonventionellen Zeitgenossen, die durchaus auch einmal anecken können. Fantasie und Neugier haben wir bereits als resilienzfördernde Eigenschaften kennengelernt.
- » Verträglichkeit: Zentrales Merkmal von Menschen mit hohen Verträglichkeitswerten ist eine Art latenter Altruismus. Sie begegnen anderen vor allem verständnisvoll, mitfühlend und kompromissbereit. Ihr starkes Harmoniebedürfnis führt dazu, dass sie Konflikte eher aus dem Weg gehen oder lieber nachgeben, als eine Auseinandersetzung zu riskieren. So sympathisch diese Zeitgenossen häufig sind – mangelnde Durchsetzungskraft fördert nicht unbedingt die Resilienz.
- » Gewissenhaftigkeit: Menschen, die hier hohe Werte erzielen, handeln sehr organisiert, sorgfältig und zuverlässig. Ihr hohes Maß an Selbstkontrolle und Zielstrebigkeit lässt sie im Beruf häufig sehr erfolgreich sein. Durch Selbstorganisation zum Erfolg – auch das fördert die Resilienz.

Mit diesem universalen Standardmodell der Persönlichkeitsforschung lässt sich wissenschaftlich gut arbeiten. Es erlaubt nicht zuletzt auch Aussagen über die Persönlichkeitsentwicklung in Abhängigkeit vom Lebensalter. Die zeigen, dass die einzelnen Faktoren des Big-Five-Konzeptes während des Kindes- und Jugendalters starken Schwankungen unterliegen können. Ab dem dreißigsten Lebensjahr bleiben die Werte dann weitgehend konstant. Was als Beleg dafür galt, dass sich mit dem Alter nicht mehr allzu viel weiterentwickelt. Dabei hatte man allerdings die Rechnung ohne die wirklich Alten gemacht. Die Generation 60 plus wurde in den meisten Studien nämlich gar nicht mehr weiter untersucht, nachdem man zu dem Schluss gekommen war, ab dreißig ändert sich an der Persönlichkeit sowieso kaum noch etwas.

Neuere Studien haben dann allerdings auch diese Altersgruppe etwas genauer unter die Lupe genommen. Und siehe da: Was nach dem dreißigsten Lebensjahr lange Zeit ziemlich stabil war, kommt nach dem sechzigsten Geburtstag wieder in Bewegung. Da nämlich werden ähnliche Veränderungen der Persönlichkeit sichtbar wie im jungen Erwachsenenalter. Und die sind durchaus nicht nachteilig. Eine besondere Steigerung ergibt sich bei den Faktoren Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit.⁷ Zunehmende Lebenserfahrung und veränderte soziale Umstände lassen im Alter offensichtlich manches in einem milderen Licht erscheinen. Wir können also nicht nur ein Leben lang lernen, sondern auch unsere Persönlichkeit lebenslang weiterentwickeln. Und das gilt nicht zuletzt auch für unsere Resilienz.

Wie sich Resilienz trainieren lässt

Und damit kommen wir von der hehren Wissenschaft zum praktischen Alltag. Wenn Persönlichkeit veränderlich ist und Resilienz von außen beeinflussbar, dann lässt sich beides wohl auch trainieren – aber wie? Das wollen wir uns im Folgenden anschauen:

Zu akzeptieren, dass das Leben einem kontinuierlichen Wandel unterliegt und dass dazu auch Krisen gehören, ist wesentlicher Bestandteil einer resilienten Haltung. Das bereits beschriebene Achtsamkeitstraining bewährt sich auch in diesem Zusammenhang. Wer eine gelassene und akzeptierende Grundhaltung zum Leben und seinen Wechselfällen kultiviert, gerät bei Krisen nicht gleich in jenen fatalen Abwärtssoß sich gegenseitig verstärkender negativer Gedanken und Gefühle. Auch regelmäßiges Meditieren hilft, um sein Leben mit etwas Abstand zu betrachten und vermeintliches Unglück in einem etwas weniger negativen Licht zu sehen.

Auch wenn weniger resiliente Menschen sich selbst oft mit abwertendem Blick betrachten – jeder und jede hat auch Erfolge zu verbuchen. Das ist ganz praktische gemeint: Wer jeden Tag in ein Notizbuch schreibt, was tagsüber gelungen ist, macht sich die eigenen Stärken und Kompetenzen bewusst. Die Aufzeichnungen erleichtern es in Krisenzeiten aber auch, sich daran zu erinnern, welche Probleme man bereits alle gelöst hat und wie einem das gelungen ist. »Yes, we can« als persönlicher Fortsetzungsroman.

Einer der Schlüsselbegriffe, wenn es um Resilienz geht, ist Lösungsorientiertheit. Es gibt aber nicht immer nur eine einzige Lösung. Sich auf die Suche nach ihr zu versteifen wäre kontraproduktiv. Es lohnt sich, in Krisenfällen mehrere Lösungsstrategien zu erwägen. Sie aufzuschreiben hilft, Klarheit über das optimale Vorgehen zu finden. Ist die Entscheidung für die bestmögliche Lösung gefallen, geht es an die konsequente Umsetzung. Wobei auch hier gilt: Nicht alles kann man alleine bewältigen.

Auch wenn es Überwindung kostet – häufig ist es trotzdem sinnvoll, in schwierigen Zeiten auch einmal Freunde und Partner um Hilfe zu bitten. Und in wirklich schweren seelischen Konflikten bieten nicht zuletzt Medizin und Psychotherapie professionelle Hilfe an.

Resilienz lässt sich also trainieren. Das gilt bis ins hohe Alter. Wie ich mit Unglück umgehe, ist nicht zuletzt Kopfsache. Aber wie

schaut es eigentlich mit dem Gegenteil von Unglück aus? Ist Glück einfach nur Glück? Oder spielt sich auch das im Wesentlichen in unseren Köpfen ab?

DIE TOP 5

- 1) Unglücke und Schicksalsschläge passieren. Genau wie Stress können wir sie nicht vollständig vermeiden. Wir können aber lernen, damit umzugehen.
- 2) Resilienz ist nicht ausschließlich eine angeborene Fähigkeit beziehungsweise Charaktereigenschaft. Resilienz lässt sich auch trainieren.
- 3) Belastbare soziale Beziehungen – sei es in der Familie, sei es im Freundeskreis – sind das wichtigste Fundament für Resilienz. Zusammen ist man nicht nur weniger allein, man ist auch resilientier.
- 4) Selbstwirksamkeit ist ein weiterer Schlüsselbegriff der Resilienz. Die Überzeugung »Ich schaffe das« steht am Anfang jeglicher Problemlösung. Ein Flüchten in die Opferrolle löst dagegen Probleme nur in den seltensten Fällen.
- 5) Verinnerlichen Sie die problematischen Situationen, die sie bereits gemeistert haben. Spitzensportler lassen gelungene Aktionen immer wieder vor ihrem geistigen Auge ablaufen. Gleichzeitig »visualisieren« sie permanent ihre noch nicht erreichten Ziele. Ein derartiges Mentaltraining funktioniert nicht nur im Spitzensport. Damit lässt sich auch Resilienz trainieren.

ALTERN ○ NEU DENKEN

In der Altersforschung überschlagen sich seit Jahren die neuen, bahnbrechenden wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Professor Dr. med. Kleine-Gunk ist einer der weltweit führenden Anti-Aging-Mediziner. In diesem Buch nimmt er Sie mit auf die Entdeckungsreise zu den zahllosen Alterungsprozessen, die von unserem Gehirn direkt gesteuert werden. Ebenso spannend wie unterhaltsam erklärt und gewichtet er die neuesten Forschungsergebnisse. So erfahren Sie etwa, wie unser Denken unseren Hormonhaushalt steuert, was wir von Superalten lernen können und warum Glück im Alter vor allem Kopfsache ist. Lernen Sie das natürliche Altern besser verstehen – und erkennen Sie, welche Prozesse Sie selbst deutlich verlangsamen können.



WG 690 Medizin
ISBN 978-3-8338-8222-7

