

Richtig altern

Das neue Ziel der Männer: lange lustvoll leben

Gestern noch Gesundheitsmuffel, morgen schon perfekt in Form. Der Einsatz lohnt sich, denn das "Älterwerden" wird nur zu einem Drittel durch die Gene bestimmt



Als Lucas Cranach der Ältere im Jahr 1546 seinen "Jungbrunnen" malte, war der Traum ewig wählender Schönheit und Gesundheit offenbar den Frauen vorbehalten: Unter den Wesen, die verjüngt das Bad verlassen, sieht man jedenfalls keine Männer. Wie steht es nun um die Zeitgenossen des starken Geschlechts beim unliebsamen Thema des Älterwerdens?

Noch nie waren die Chancen so gut für uns, geistig und körperlich fit ein wirklich hohes Alter zu erreichen. Die Lebenserwartung der Deutschen steigt permanent: Vor hundert Jahren betrug sie kaum 50 Jahre. 2007 geborene Mädchen haben eine Lebenserwartung von 82,1 Jahren - Jungen etwa fünf Jahre weniger. Und Fachleute vermuten, dass neue medizinische Errungenschaften und verbesserte Lebensumstände hier für jedes Geschlecht noch rund 15 Jahre drauflegen. Merkwürdige Konstante dabei: Männer leben zwar länger als früher, aber längst nicht so lange wie Frauen.

Warum ist das eigentlich so und vor allem - was lässt sich dagegen tun? Mit diesen brisanten Fragen hat sich die Münchener Internistin und Sportmedizinerin Dr. Angelika Hartmann so intensiv befasst, dass sie heute als "Präventionsexpertin" gilt. "Jeder Körper ist einem Alterungsprozess unterworfen. Doch dieser wird nur zu einem Drittel durch die Gene bestimmt, die restlichen zwei Drittel haben Sie selbst in der Hand", betont die Spezialistin. Je nach Lebensführung und Gesundheitszustand läuft der Alterungsprozess bei dem einen schneller, bei dem anderen langsamer ab. Und anscheinend ist es vor allem die Lebensführung, die Männer im Turbogang zum Senior machen - ungeachtet ihrer genetischen Ausstattung oder der unterschiedlichen Hormone, die Mann und Frau durchfluten.

Um hinter die Geheimnisse des Alterns zu kommen, unternahm der Demograf Marc Luy, mittlerweile Professor an der Universität Rostock, Ungewöhnliches: Er führte eine "Klosterstudie" mit Mönchen und Nonnen als Testpersonen durch. So hoffte der Wissenschaftler herauszufinden, ob die unterschiedliche Lebenserwartung von Männern und Frauen aufs Konto der Biologie geht - oder eben durch die Lebensumstände zu erklären ist.

Bekommt das Klosterleben den Männern besser?

Nonnen und Mönche zeichnen sich durch ähnliche Lebensbedingungen aus: Sie pflegen einen einfachen Lebensstil, haben keine Kinder großzuziehen und beruflich wie privat wenig Stress. Dem Forscher gelang es schließlich, die Lebensdaten von 11.600 Mönchen und Nonnen aus zwölf bayerischen Klöstern auszuwerten. Und tatsächlich: Im Kloster wurden Mönche fast genauso alt wie Nonnen - der Unterschied betrug nur ein Jahr - und die Lebenserwartung beider entsprach in etwa jener von Frauen außerhalb der Klostermauern.

Die Studie demonstriert, dass also weniger die männlichen Gene an der Lebenserwartung des starken Geschlechts nagen, sondern vielmehr die Lebensumstände. Und das muss bei Anti-Aging-Maßnahmen von vornherein berücksichtigt werden. So stützt sich das für Männer entwickelte Konzept von Dr. Hartmann auf drei Pfeiler: Bewegung, Ernährung und Lebensführung. Für den einen oder anderen kann zudem eine Hormonbehandlung sinnvoll sein. "Denn Männer wollen ja nicht nur älter werden, sondern die gewonnene Zeit auch mit Lust und Kraft genießen", sagt die Expertin.

SOS-Signale des Körpers nicht ignorieren

Doch um den Verfallsprozess zu stoppen, muss man ihn kennen. Was ändert sich eigentlich im Verlauf der Jahre? Zunächst: Der Körperfettanteil nimmt zu und wird immer mehr im Inneren des Körpers gespeichert - anstatt in der Peripherie. Dieses innere Bauchfett wirkt sich ungünstig auf den Fett- und Zuckerstoffwechsel aus und steigert das Risiko für einen Herzinfarkt. Gleichzeitig nimmt der Anteil der Skelettmuskulatur ab, von Medizinerinnen als Sarkopenie bezeichnet. Auch die Anzahl der kleinsten Blutgefäße, der Kapillargefäße, verringert sich. Die Muskelzellen werden somit immer schlechter mit Sauerstoff versorgt. Vor allem hormonelle Veränderungen lassen die Skelettmuskulatur schrumpfen: Die Konzentrationen von Wachstumshormon, Testosteron, Östrogen und DHEA, einem Vorläufer der Sexualhormone, sinken. Proteinmangel im Speiseplan und unsere bewegungsarme Lebensweise begünstigen diese Tendenz noch.

Immer kürzere Muskeln, immer steifere Gelenke

Schon früh, bereits ab Ende 20, nehmen Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit von Muskeln, Kapseln, Sehnen und Bändern ab - vor allem bei Männern. Die Ursache: Der Kristallgehalt der kollagenen Fasern nimmt zu, dadurch geht jedoch Elastizität verloren. Die Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenke versteifen dann zunehmend. Viele Rücken- und Gelenkprobleme gehen letztlich auf Muskelverkürzungen zurück - die typische Schreibtischhaltung verstärkt das Übel noch.

Und auch die Knochen bekommen das Altern zu spüren! Doch zunächst wird die Knochendichte aufgebaut - mit 35 ist die maximale Knochenmasse erreicht. Danach überwiegt der Knochenabbau - jährlich vermindert sich die Knochenmasse um etwa 1,5 Prozent. Durch schlechte Lebensführung wird die Knochenmasse schneller verringert: Starkes Rauchen, wenig Bewegung, unzureichende Kalziumzufuhr, Mangel an den Sexualhormonen Testosteron und Östrogen sowie eine familiäre Veranlagung (wie zum Beispiel Osteoporose in der Familie) wirken sich dabei negativ aus. In Europa leiden übrigens auch 16 Prozent der Männer zwischen 50 und 80 Jahren an Osteoporose - also von wegen Frauenkrankheit.

Damit nicht genug, auch der Energiehaushalt verändert sich: Je älter wir werden, umso weniger Energie verbrauchen wir. Der Grundumsatz - also die Menge an Kalorien, die der Körper in Ruhe benötigt, um seine Funktionen aufrechtzuerhalten - sinkt, weil die Muskelmasse abnimmt. Erschwerend kommt hinzu, dass sich ältere Menschen meist weniger bewegen als jüngere.

Schlussendlich sinkt die maximale Sauerstoffaufnahme (VO_2max), was für Ausdauerleistungen bedeutsam ist. Der Wert gibt an, wie viel Milliliter Sauerstoff der Körper unter Belastung pro Minute maximal verwerten kann. An diesem Vorgang sind Lungenvolumen, Sauerstoffaufnahme im Blut und Sauerstoffverwertung in den Muskelzellen beteiligt. Ab dem 25. Lebensjahr nimmt die VO_2max um 5 bis 15 Prozent pro Lebensjahrzehnt ab. Entscheidend für die Stärke der Abnahme ist aber letztlich, wie viel im sauerstoffverbrauchenden Bereich trainiert wurde - ein gut in der Ausdauer trainierter 70-Jähriger läuft auf längeren Strecken einem nicht trainierten 30-jährigen Mann davon!

MTPub, Ausgabe 05 / 2007 S.8, Beatrice Wagner, Foto: irisblende.de