

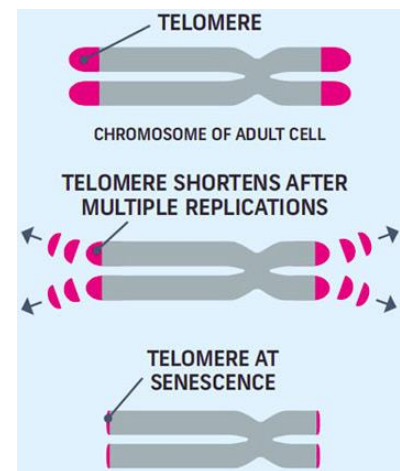
## DIE DAUERSÄGE IN UNSEREM KÖRPER

Kennen Sie Elisabeth Blackburn? Nein? Warum sollten Sie auch. Sie ist Australierin, 68, Molekularbiologin. In einem Bereich tätig, bei dem die meisten von uns denken: Tönt spannend, aber was ist das bloss genau? Ah, und so ganz nebenbei: Sie hat 2009 den Nobelpreis für Medizin und Physiologie gewonnen. Fand kaum Beachtung, denn es war keine neue Substanz, die man patentieren konnte...

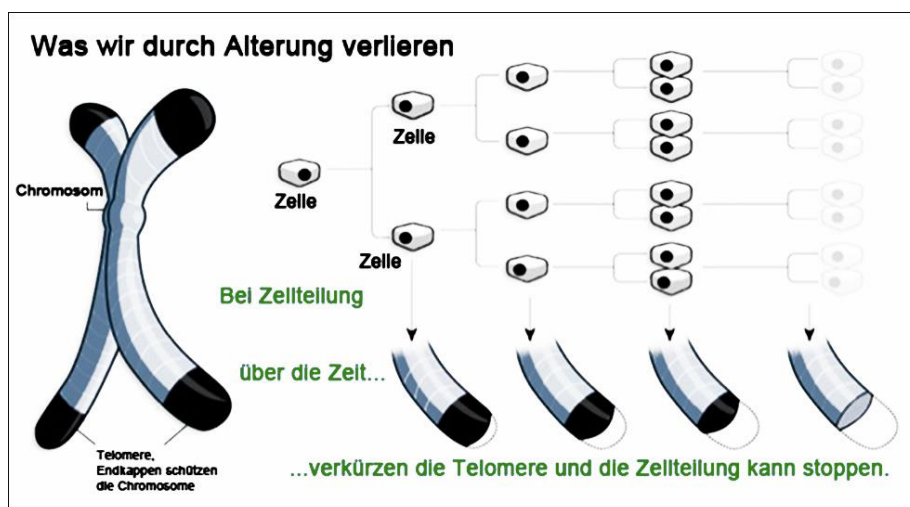
Sie hat uns mit ihrer prämierten Forschungsarbeit näher gebracht, wie das Erbgut in den Zellen unseres Körpers jung bleiben kann. Davon hängt ab, ob wir vorzeitig altern (innerlich und äusserlich) oder ob wir möglichst lang vital und leistungsfähig bleiben.

Der Millionen alte Bewahrer dieses Wissens ist das Wimpertierchen, ein mikroskopisch kleines Wesen, das ein äusserst bescheidenes Dasein fristet: Fressen-vermehren-fressen und dabei nicht altern. Sein Erbgut wird durch lange, sich immer wieder regenerierende Schutzkappen an den Enden seiner Gene vor Abnutzung geschützt.

Diese Enden (Kappen) heissen Telomere (griechisch: Endstücke). Frau Blackburn vergleicht sie mit den plastikverstärkten Endstücke unserer Schnürsenkel. Diese garantieren wie die Telomere bei den Genen, das am Ende der Schnürsenkel nichts ausfranst.

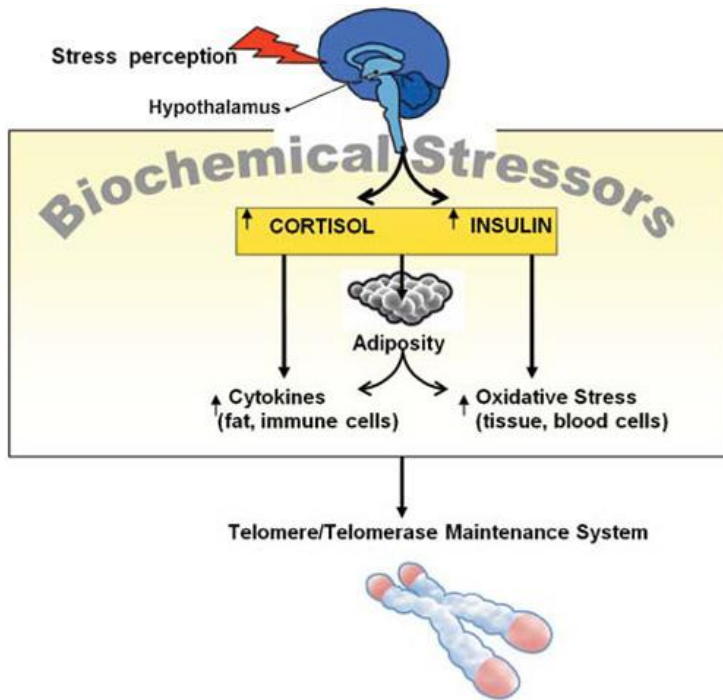


Frau Blackburn war aber nicht alleine bei ihrer Forschungsarbeit: Sie tat sich mit Elissa Epel von der psychologischen Fakultät der Eliteuniversität Yale zusammen. Epels Spezialgebiet: Extremer Stress. Die Versuchspersonen: Mütter, die für schwer kranke Kinder sorgen, rund um die Uhr –Pflegen ohne Pause. Die Stressforschung weiss, dass das zu den härtesten Belastungen



gehört, denen ein Mensch sich aussetzen kann. Sie nahmen den Müttern Blut ab, sahen sich die Cortisol-Spiegel an (Stresshormon) und die Zellen im Blut. Bei denjenigen, die sich am längsten für ihre Kinder

aufgeopfert hatten, fanden sie die stärksten Schädigungen in den Zellen (resp.an den Chromosomen).



Permanente Anspannung (chronischer Stress) überschwemmt den Körper mit hohen Cortisol-Dosen. Dessen Wirkung beschränkt sich nicht darauf, uns nervös, dünnhäutig und gereizt zu machen, es greift bis in die tiefsten Ebenen der Zellen ein. Cortisol verhindert die Reparatur der Telomere: Chronischer Stress macht schnell sehr alt und krank, denn Cortisol sägt die Telomere kurz (siehe Illustration). Darin liegt die Erklärung für das, was Sozialmediziner längst belegen konnten: Je ungünstiger ein soziales Umfeld, desto früher

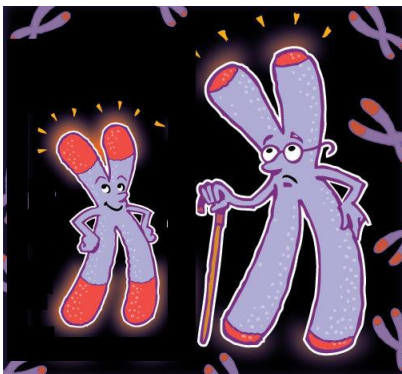
nehmen Herz-, Kreislauf- und Krebserkrankungen ihren oft fatalen Fortgang.

Die Vision der beiden forschenden Powerfrauen ist es, unsere Lebensspanne auf der Basis ihrer Telomere-Forschung mit möglichst vielen gesunden und vitalen Jahren auszufüllen. In fünf Punkten, den „Top Five“, orten sie die Zutaten für ein möglichst langes, gesundes und leistungsfähiges Leben:

- Sinnfindung in den Lebenstätigkeiten
- Regelmässige und häufige, aber moderate körperliche Aktivität (Ausdauer und Kraft)
- Soziale Vernetzung, Freunde, gute Beziehung(en)
- Genügend Schlaf und Entspannung (Hobbys, Yoga, Meditation)
- Sinnvoller Umgang mit Genussmitteln (sollen Genuss und nicht Sucht verursachen...)

Gelebte Resilienz.

Erzählen wir doch schon seit 1994...Wo ist bloss *unser* Nobelpreis geblieben?



Die Botschaft der Telomere lautet: Anti-Aging gibt es wirklich. Jedoch nicht in Tuben und Tabletten. Seine eigenen Zellen wohlbedacht auf fünf Feldern zu trainieren ist aber ein Jungbrunnen. Wie gut er sprudelt, wird sich beim Klassentreffen nach 50 Jahren zeigen....

© Dr. med. Marco Caimi