



## Faktoren für ein langes Leben

# Alt wie ein Baum möchte ich werden ...

Naturarzt-Interview mit Dr. med. Dietrich Göthel

*Der Wunsch nach einem langen Leben ist so alt wie die Menschheit. Und seit langem wird darüber gestritten, wie man es erreicht: Ist die richtige Ernährung ausschlaggebend oder benötigen wir Vitamin C, Zink und andere Nahrungsergänzungen? Hilft Sport oder sollte man es sich lieber bei einem Gläschen Rotwein gut gehen lassen? Naturarzt-Chefredakteur Dr. med. Rainer Matejka sprach darüber mit dem Arzt und Apotheker Dr. med. Dietrich Göthel. Herr Dr. Göthel berät pharmazeutische Unternehmen bei der wissenschaftlichen Entwicklung von Medikamenten. Ein besonderer Schwerpunkt sind dabei pflanzliche Arzneimittel.*

**?** **Naturarzt:** Sehr geehrter Herr Kollege Göthel, was sind die entscheidenden Faktoren für Langlebigkeit? Liegt alles nur an „den Genen“ oder spielt doch die Lebensführung eine wichtige Rolle?

**Dr. Göthel:** Ein sehr hohes Alter ist sicher ohne eine günstige genetische Basis nicht zu erreichen. Unsere Gene haben wir von unseren Vorfahren geerbt, die Genetik können wir daher nicht mehr beeinflussen. Bei dem von uns be-

einflussbaren Teil spielt jedoch die Lebensführung die zentrale Rolle. So hat die Ordnungstherapie, als ein klassisches Naturheilverfahren, den Zweck, wieder zu einer gesunden Lebensführung zu finden. In Klöstern beispielsweise, in denen der Tagesablauf stark strukturiert ist und im Rhythmus von Aktivität (Arbeit) und Entspannung (Kontemplation) gelebt wird, werden die Menschen überdurchschnittlich alt. Dabei sind aber auch andere Faktoren wichtig, z. B. die Ernährung.

**?** **Auch im 21. Jahrhundert gibt es noch Streit über die richtige Ernährung. Lässt uns beispielsweise eine vegetarische Kost länger leben?**

Wenn man nach der Statistik geht, sind Vegetarier häufig gesünder. Allerdings liegt dies womöglich nicht nur an der Ernährung: Wer sich für eine vegetarische Ernährung entscheidet, lebt oft auch sonst gesundheitsbewusster. So ist z. B. der Anteil der Raucher unter den Vegetariern viel geringer. Die vegetarische Kost hat unter anderem den Vorteil, dass sie weniger Kalorien in Bezug auf eine gewisse Nahrungsmenge enthält. Vegetarier sind daher auch viel seltener übergewichtig. Allerdings ist ein moderater Konsum an Fleisch und Fisch nicht grundsätzlich abzulehnen. Die wegen ihrer gesundheitsfördernden Wirkung viel zitierte traditionelle mediterrane Kost zeigt uns ja, wie eine ausgewogene Ernährung mit dem Schwerpunkt auf Obst, Gemüse und Nudeln sowie anderen Getreideprodukten aussehen kann. Was heute allerdings in den Mittelmeerländern den Touristen angeboten wird, hat damit oft nicht mehr viel zu tun.

Wichtig ist auch die Gesamtmenge der Nahrung. Eine Ernährung mit wenig Kalorien ist sicher gesundheitsförderlich, sofern sie alle erforderlichen Nährstoffe enthält. Auch macht es Sinn, regelmäßig einmal das Abendessen ausfallen zu lassen. Dies bewirkt eine mehrstündige Fastenzeit, die der Körper in der Nacht gut zur Regeneration nutzen kann. Auch bei der Ernährung gilt da-



her: Weniger ist oft mehr.

**? Verhelfen Nahrungsergänzungsmittel zu einem längeren Leben und, wenn ja, auf welche gilt es besonders zu achten? Hatte Nobelpreisträger Linus Pauling (1901–1994) mit seiner Vitamin-C-Theorie recht?**

Generell sollte eine ausgewogene, naturbelassene Ernährung auch eine ausreichende Zufuhr von Mikronährstoffen ermöglichen. Wenn das nicht gelingt, erscheint mir eine zusätzliche Gabe von Präparaten, die sich am Tagesbedarf der wichtigsten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente orientieren, durchaus sinnvoll. Einen eindeutigen wissenschaftlichen Nachweis für den Gesundheitsnutzen dieser Präparate gibt es allerdings nicht. Eine uneingeschränkte Empfehlung kann daher derzeit nicht gegeben werden. Eine Lebensverlängerung durch Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist bislang nicht nachgewiesen und für mich auch nicht vorstellbar. Der Altersprozess ist sehr komplex und nicht durch eine Pille zu stoppen.

*Eine Ernährung mit weniger Kalorien, aber allen erforderlichen Nährstoffen, ist von Vorteil.*

Man sollte nicht nur den potentiellen Nutzen von Nahrungsergänzungen, sondern auch das mögliche Risiko beachten. Linus Pauling soll ja fast 20 Gramm Vitamin C pro Tag eingenommen haben. Da Vitamin C wasserlöslich und seine Aufnahme über den Darm begrenzt ist, erscheint mir die Hochdosis unproblematisch. Im Gegensatz dazu können aber die fettlöslichen Vitamine A, D und E überdosiert werden, mit durchaus schädlichen Wirkungen.

**? Welche Nahrungsergänzungen sind besonders bedenklich?**

Grundsätzlich ist bei allen Stoffen, die sich im Körper anreichern können, Vorsicht geboten. Besonders Vitamin E wird ja heute in Präparaten mit teilweise sehr großen Mengen angeboten, oft 1000 IE (Internationale Einheiten) pro



Dr. med. Dietrich Göthel

Tag. Neuere Untersuchungen lassen vermuten, dass bei Dosierungen über 400 IE/Tag ein erhöhtes Gesundheitsrisiko bestehen kann. Solche hohen Dosierungen sollten, wenn überhaupt, nur kurzzeitig auf Patienten mit aktiven Phasen chronischer Entzündungserkrankungen, z. B. bei rheumatoider Arthritis, beschränkt werden. Ein anderes Beispiel ist Zink: Während es in einer Dosis von rund 20 mg/Tag die Regeneration von Zellen fördert und für die Funktion von vielen Enzymen erforderlich ist, können 50 mg/Tag und mehr das Immunsystem erheblich schwächen, eventuell sogar ein Tumorwachstum fördern.

**? Wie steht's mit Alkohol? Die diesbezüglichen Untersuchungen und Ergebnisse sind ja widersprüchlich.**

Ein regelmäßiger Konsum von geringen Mengen alkoholischer Getränke scheint tatsächlich gesundheitsfördernde Wirkungen zu haben. Dabei sprechen wir allerdings nur von 1 bis 2 Gläsern Wein oder Bier an 3 bis 5 Tagen in der Woche. Wengleich die großen Studien keinen eindeutigen Unterschied zwischen den verschiedenen alkoholischen Getränken zeigen konnten, würde ich den Rotwein besonders empfehlen. Er enthält erheblich mehr Polyphenole als Weißwein. Die Polyphenole besitzen sehr vielfältige gesundheitsfördernde Eigenschaften. Die rote Farbe z. B. kommt von den Anthocyanen. Verein-

*Weniger Fleisch, mehr Fisch – oder Fischölkapseln, um die Arachidonsäure zu verdrängen.*

facht könnte man somit sagen, je stärker die Farbe des Rotweins ist, desto besser. Es spricht allerdings auch viel dafür, dass alkoholfreier Wein oder Traubensaft eine ähnliche Wirkung haben.

**? Welche Rolle würden Sie Fischölen beimessen: nur interessant für Herzinfarkt-Patienten und Rheumatiker oder für jedermann zur Vorbeugung?**

Es spricht einiges dafür, dass Fischöle auch außerhalb der von Ihnen genannten Indikationen medizinisch sinnvoll sein können. Als Fette haben sie ja eine besondere Affinität zum Nervensystem. Es gibt sogar Hinweise auf antidepressive Wirkungen. Der Effekt bei bereits erkrankten Alzheimer-Patienten war bislang zwar enttäuschend. Ihre Frage zielt jedoch auf die Vorbeugung. Der mögliche Nutzen liegt dabei meiner Meinung nach besonders in der Verdrängung der entzündungsfördernden Fettsäure Arachidonsäure aus den Biomembranen. Dies könnte der Entwicklung von chronischen Entzündungen in gewissem Umfang vorbeugen. Praktisch heißt das: mehr Fisch, weniger Fleisch essen. Wenn man keinen Fisch mag, können Fischölkapseln durchaus sinnvoll sein. Wichtig ist die regelmäßige Zufuhr über einen längeren Zeitraum, d. h. Wochen bis Monate.

**? Wirkt moderater Sport lebensverlängernd oder hatte Churchill mit seiner Devise „no sports“ Recht? Oder ist wieder einmal „alles individuell“?**

Churchill hatte ganz sicher nicht recht! Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Allerdings wirkt Leistungssport auch nicht unbedingt lebensverlängernd. Es geht vielmehr um regelmäßige Bewegung an frischer Luft. Das klingt eigentlich banal. Wenn ich jedoch sehe, wie viele Leute im Berufsverkehr durch die Stadt joggen, frage ich mich schon, ob das

wirklich die Gesundheit fördert. Wichtig ist, dass jeder die Bewegungsform findet, die ihm Spaß macht. Gerade wenn jemand jahre- oder jahrzehntelang jeder Bewegung aus dem Weg gegangen ist, gehört zunächst sehr viel Überwindung dazu, ein Bewegungsprogramm zu starten und durchzuhalten. Für solche Patienten kann z. B. Nordic Walking ideal sein. So gesehen ist dann doch wieder „alles individuell“.

**?** Vor wenigen Jahren wurde über eine Französin in Avignon berichtet, die im gesegneten Alter von 122 Jahren verstarb. Welche Kriterien waren für die Lebensführung dieser Dame kennzeichnend?

Nun, der Lebensstil von Madame Calment lässt eigentlich keine Besonderheiten erkennen. Von der Ernährung der alten Dame ist nur soviel bekannt, dass sie regelmäßig Schokolade geses-

sen und täglich ein Gläschen Wein getrunken hat. Wenn Sie so wollen, hat Frau Calment regelmäßig eine gewisse Menge Polyphenole zugeführt. Als eine potenziell lebensverlängernde Diät würde ich das allerdings nicht bezeichnen.

*Ohne Bewegung „läuft“ nichts im Anti-Aging. Es geht dabei aber nicht um Leistungssport!*

**?** Das klingt ja für Anhänger einer Vollwertkost sehr ernüchternd.

- Fehlt nur noch, dass auch Nikotin „lebensverlängernd“ mit im Spiel war ...

Madame Calment hat tatsächlich bis zum Alter von 118 Jahren geraucht. Das kann aber nicht zur Nachahmung empfohlen werden. Beim Alterungsprozess spielen Gefäßveränderungen eine erhebliche Rolle. Und die Gefäße

werden nun einmal ganz klar durch das Rauchen geschädigt. Dass Frau Calment trotz des Rauchens so alt geworden ist, spricht eindeutig mehr für die Gene als für die Lebensführung.

So kommen wir wieder zum Ausgangspunkt zurück: Die Gene kann man nicht ändern. Doch als Fazit zum Thema „Langlebigkeit“ – und was wir selbst dafür tun können – ließe sich festhalten: Gesundheitsbewusst leben, ohne aber auf Genuss völlig zu verzichten. ■

**Bitte beachten Sie:** *Naturarzt*-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck,ervielfältigungen, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.