

Marta Zaraska

WAS UNS JUNG HÄLT

Wie Freundschaft, Optimismus und
Freundlichkeit helfen, 100 Jahre alt zu werden

riva

© 2022 des Titels »Was uns jung hält« von Marta Zaraska (ISBN 9783742319234) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Einleitung

Als ich ein Kind war, hat mir mein Vater nicht nur beigebracht, wie man Fahrrad fährt und den Rasen mäht, ohne dabei das Stromkabel zu durchtrennen, sondern auch, wie wichtig Ernährung und Bewegung für Gesundheit und Langlebigkeit sind. Er vermittelte mir auch, wie wichtig es sei, fünf Mal täglich Gemüse zu essen (insbesondere gedünsteten Brokkoli), die lebenswichtige Rolle gesunder ungesättigter Fette und welche Energie Phytonährstoffen innewohnt, die in dunkler Schokolade und Rotwein enthalten sind. Er bestand darauf, dass ich Tennis spiele, nahm mich zum Skilanglauf mit und inspirierte mich mit seiner Sportroutine – eine Stunde jeden Tag, bei Regen wie bei Sonne. Wie jedes Elternteil will er mich, sein Kind, hundert Jahre alt werden sehen.

Jetzt, da ich auch zu den Eltern gehöre, hege ich den gleichen Wunsch. Ich möchte, dass meine Tochter eines Tages hundert Jahre alt wird. Mehr noch: Ich möchte selbst lange genug leben, um zu sehen, wie sie achtzig Kerzen auf ihrer Geburtstags-torte ausbläst. Und so habe ich mir seit dem Tag ihrer Geburt den Kopf über unsere Ernährungsweise zerbrochen. Ich habe Bio-Erbsen zerstampft, alte Tomatensorten püriert und nahrhafte Suppen eingefroren. Derweil habe ich mich selbst gezwungen, Gojibeeren zu essen und Grünkohlsaft zu trinken. Ich ermutigte meinen Mann, es doch mal mit Fasten zu probieren, und nervte ihn mit der Aufforderung, in ein Fitnessstudio zu gehen. Ich selbst lief einen Halbmarathon und quälte mich durch Tausende von Sit-ups.

In der Zwischenzeit schrieb ich Artikel über Gesundheit und Psychologie für die *Washington Post*, *Scientific American* und viele andere Zeitungen und Zeitschriften. Über das Jahr wühlte ich mich durch Hunderte von Forschungsberichten und sprach mit Dutzenden von Wissenschaftlern. Und aufgrund dieser Recherchen begann sich eine neue Geschichte herauszukristallisieren, ob sie mir gefiel oder nicht: dass meine Sit-ups und mein Grünkohlsaft nicht so wichtig für die Gesundheit sind, wie ich bislang dachte. Neugierig geworden, vertiefte ich mich in das Thema. Ich wollte wirklich sicherstellen, dass ich das Beste tue, was ich tun kann, um uns allen zu helfen, hundert Jahre alt zu werden. Was ich herausfand – und das wurde in akademischen Abhandlungen immer und immer wieder wiederholt –, erschütterte meine lange gehegten Überzeugungen. Ernährung und Bewegung waren nicht die wichtigsten Dinge, an denen ich arbeiten sollte, um die Langlebigkeit meiner Familie zu fördern. Anstatt Bio-Gojibeeren einzukaufen, hätte ich mich auf unser soziales Leben und unsere psychische Verfassung konzentrieren sollen. Ich hätte nach einem Sinn im Leben suchen sollen, nicht nach dem besten Fitness-Tracker.

Doch ich bin sicher nicht allein. In unserer Kultur neigen wir dazu, Langlebigkeit mit gesunder Ernährung und Bewegung in Verbindung zu bringen. In einer Umfrage darüber, was sie tun, um gesund zu bleiben, nannten 56 Prozent der Amerikaner »körperliche Aktivität« und 26 Prozent »auf Essen/Trinken achten«. Die einzige Kategorie, bei der es um die Stärkung von Beziehungen oder die Änderung von Denkweisen gehen *könnte*, war »Sonstiges« – und die erhielt gerade einmal 8 Prozent der Stimmen. Wir sind uns nicht bewusst, dass Freiwilligenarbeit oder die Pflege von Freundschaften dazu beitragen können, unsere Lebenserwartung zu erhöhen. Stattdessen sorgen wir uns um Gluten und machen uns wegen Pestiziden und Quecksilber in Fischen verrückt. Wir melden uns zu Zumba- und Spinning-Kursen an. Wir suchen nach einfachen Verjüngungstherapien.

Der weltweite Anti-Aging-Markt ist bereits mehr als 250 Milliarden Dollar wert, und die Amerikaner geben mehr für Langlebigkeitskuren aus als für jede andere Art von Medikamenten, obwohl die meisten dieser Kuren nicht wissenschaftlich getestet sind. Wir lieben Pillen: Etwa die Hälfte der Amerikaner und Kanadier nehmen mindestens ein Nahrungsergänzungsmittel ein. Allein auf dem US-Markt werden mittlerweile mehr als 55 000 solcher Produkte, von Moringa-Blättern bis hin zu Ashwagandha-Pulver, angeboten. Und dann machen wir Diät. In einer Umfrage gaben 56 Prozent der Frauen an, sie wollten abnehmen, um länger zu leben, doch die Forschung dazu, ob das etwas bringt, ist nicht eindeutig. Eine kürzlich durchgeführte Überprüfung von fast hundert Studien zeigte, dass Menschen mit einem KMI (Körpermasse-Index) von 30 bis 35 (das entspricht einer Fettlosigkeit ersten Grades) einer um fünf Prozent geringeren Wahrscheinlichkeit unterliegen, dem Sensenmann zum Opfer zu fallen, als diejenigen, die schlank sind.

Natürlich sind gesunde Ernährung und Sport wichtig für das körperliche Wohlbefinden und für Langlebigkeit, aber nicht so wichtig, wie wir in der Regel meinen (und Moringa-Blätter sind dazu sicher nicht erforderlich). Es ist ein bisschen wie mit dem Rauchen und der Ernährung. Eine Schachtel Zigaretten am Tag zu rauchen ist für unsereinen so schlecht, dass es die beste Ernährung in den Schatten stellt, aber das bedeutet nicht, dass sich Nichtraucher auf ihren Lorbeeren ausruhen und mit Junkfood vollstopfen können. Abgesehen davon, Tabak zu meiden, könnte ein Engagement für ein florierendes soziales Leben das Beste sein, was man für seine Langlebigkeit tun kann. Schauen wir uns doch mal die Zahlen an. Studien zeigen, dass der Aufbau eines starken Unterstützernetzwerks aus Familie und Freunden das Sterberisiko um etwa 45 Prozent senkt. Bewegung hingegen kann das Sterberisiko um 23 bis 33 Prozent senken. Der Verzehr von sechs oder mehr Portionen Gemüse oder Obst pro Tag, was zugegebenermaßen ziemlich viel ist, kann das Sterberisiko um etwa 26 Prozent senken, während die Ausrichtung der Ernäh-

rung am mediterranen Vorbild – also der Verzehr von viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, das Ersetzen von Butter durch Olivenöl usw. – es um 21 Prozent senken kann. Natürlich sind solche Zahlen mit Vorsicht zu genießen, da sie aus Studien stammen, die nach unterschiedlicher Methodik erstellt wurden und daher nicht ohne Weiteres vergleichbar sind. Aber sie zeigen einige wichtige allgemeine Trends auf.

Die mediterrane Ernährung wird seit Langem als der heilige Gral für diejenigen angepriesen, die hundert Jahre alt werden wollen. Man schaue sich nur meine derzeitigen Landsleute, die Franzosen, an: Ihre durchschnittliche Lebenserwartung ist über vier Jahre höher als die der Amerikaner. Zudem war auch der älteste Mensch aller Zeiten eine Französin. Bei den Italienern ist die Wahrscheinlichkeit, hundertjährig zu werden, zwanzig mal so hoch wie bei den Amerikanern – sofern diese Italiener in Sardinien leben (einer sogenannten »blauen Zone« der Langlebigkeit). Und so haben wir die mediterrane Ernährung unter die Lupe genommen und analysiert, wie viel Käse die Franzosen essen, warum das Auslassen des Frühstücks sie nicht umbringt und wie viel Gramm Obst sie pro Tag zu sich nehmen (auch wie viel davon in Form von Cabernet). Dabei sind die Franzosen nicht so besessen von den neuesten Diätmoden wie Nordamerikaner oder Briten. An der Seine scheinen Gluten nicht als ein Übel gesehen zu werden, ebenso wenig wie Kohlenhydrate.

Die Franzosen sind sehr wohl auf ihr Essen bedacht – nur in ganz anderer Hinsicht. Nehmen wir als Beispiel die Familie meines Freundes. Für sie ist es ein Sakrileg, nicht gemeinsam zu Abend zu essen, selbst wenn es sich nur um eine Mahlzeit an einem gewöhnlichen Montagabend handelt. Mein Freund eilt von unserem Yogaunterricht nach Hause und hetzt durch den Supermarkt, ohne auf die Etiketten zu achten (Bio? Wen interessiert das!), nur um pünktlich zum täglichen Essensritual zu sein. Unter den Franzosen essen 61 Prozent der über Dreißig- und Vierzigjährigen jeden Tag mit der Familie am Tisch zu Abend. Im

Vergleich dazu tun das nur 24 Prozent der Amerikaner dieses Alters – und die amerikanischen Daten geben nicht einmal an, ob die Befragten gemeinsam am Tisch oder vor dem Fernseher gegessen haben.

Außerdem lieben die Franzosen, genau wie die Italiener, ihren *Apéro* (oder *Aperitivo* bei den Italienern). Man trifft sich mit Freunden, man trinkt, man snackt. Manchmal wird so viel gesnackt, dass es eher ein Abendessen ist – das nennt man dann *apéro dinatoire*. Die Liebe der Franzosen zum Apéro wird nur von ihrer Liebe zu Restaurantbesuchen übertroffen – oft mit der ganzen Familie im Schlepptau, von den Kindern bis zu den Großeltern und dem Hund der Familie. Einmal habe ich sogar eine Familie gesehen, die ihr Pferd zu einem Restaurant mitbrachte. Es war Sommer, also konnten sie – glücklicherweise – im Freien speisen. Vielleicht ist der lebensverlängernde Aspekt der mediterranen Ernährung nicht die Menge an Gemüse und Olivenöl, das in den Speisen enthalten ist, sondern die Art und Weise, wie diese Nahrung genossen wird – zusammen mit anderen. Entscheidend ist vielleicht nicht das, *was* die Menschen essen, sondern *wie* sie es zu sich nehmen.

In den letzten Jahren hat die Wissenschaft damit begonnen zu entschlüsseln, wie sehr unser Geist und unser Körper miteinander verwoben sind. Technologische Fortschritte in der Molekularbiologie und im Hinblick auf die bildgebenden Prozesse des Gehirns ermöglichen es den Forschern, die vielen Verbindungen zwischen unseren Gedanken und Emotionen und unserer Physiologie tiefer zu ergünden. Der Vagusnerv, die sozialen Hormone Oxytocin und Serotonin, die Stressachsen wie die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse – all das taucht als Grund dafür auf, warum Freundschaften oder Freundlichkeit für die Langlebigkeit wichtig sind. Oxytocin zum Beispiel wird einerseits mit unseren sozialen Fähigkeiten und andererseits mit der Gesundheit in Verbindung gebracht. Es hat entzündungshemmende Eigenschaften, reduziert Schmerzen und fördert das Knochenwachstum, was möglicherweise Osteoporose vorbeugt.

Studien zeigen auch, dass Gaben von Oxytocin-Nasenspray bei streitenden Ehepaaren die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass sie sich versöhnen. Es macht uns besser darin, Gesichtsausdrücke von Emotionen zu lesen und sorgt dafür, dass wir vertrauensvoller werden. Es kann sogar dazu führen, dass Ehemänner zu hübschen fremden Frauen größeren Abstand halten. Die Darmmikrobiota, ein weiteres Bindeglied zwischen Körper und Geist, spielt eine Rolle bei vielen Krankheiten wie Diabetes, multipler Sklerose und Allergien, beeinflusst aber auch Emotionen und die Persönlichkeit. Der Vagusnerv, der längste der direkt vom Gehirn ausgehenden Nerven, der für Atmung, Schlucken und Verdauung von Bedeutung ist, wurde mit plötzlichen psychogenen Todesfällen in Verbindung gebracht, die, wie berichtet wurde, bei Stämmen Afrikas und auf den Inseln des Pazifiks aufgetreten sind.

Einige der Entdeckungen auf dem Gebiet der Geist-Körper-Verbindungen schaffen es in die Medien und in die Populärkultur, doch wenn es um Langlebigkeit und Altern geht, scheinen wir immer noch einen reduktionistischen, streng biologischen Ansatz zu bevorzugen. Nimm diese Pille. Iss dieses Superfood. Wenn du das tust, werden sich deine Zellen verjüngen. Das klingt alles sehr verbindlich und eindeutig. Es ist leicht, auf das Gramm genau auszurechnen, wie viel Blattgemüse man heute gegessen hat, wie viele Anti-Krebs-Glucosinolate man mit seinem Brokkoli zu sich genommen hat und, dank eines Schrittzählers, wie viele Schritte man diese Woche gemacht hat. Ray Kurzweil, ein Futurist, Erfinder und technischer Direktor bei Google, schluckt angeblich bis zu neunzig Pillen pro Tag, um sich jung zu halten.

Auch ich bin auf den reduktionistischen Ansatz hereingefallen. Als meine sechsjährige Tochter verkündete, Vegetarierin zu werden, durchforstete ich das Internet nach den besten Quellen für Vitamin B12 und Eisen und berechnete auf ein Zehntel Milligramm genau, wie viel sie mit jeder Mahlzeit zu sich nehmen könnte. So fand ich zum Beispiel heraus, dass sie mit zehn Haselnüssen pro Tag mit 0,48 Milligramm Eisen versorgt sein könnte.

Ich fing sogar an, mich zu fragen, wie ich Kurkuma in alle möglichen Rezepte einbeziehen könnte – schließlich bietet es erstaunliche 55 Milligramm Eisen pro 100 Gramm. Viele von uns mögen die Sicherheit von Zahlen, das Beruhigende an allem, was quantifizierbar ist. Aus dieser Perspektive mögen die sachteren psychologischen und sozialen Ansätze zur Langlebigkeit ein wenig verwirrend klingen. Es gibt kein Freundschafts-Messgerät, mit dem man überprüfen könnte, wie gut es um die eigenen sozialen Verbindungen bestellt ist. Ist man freundlich genug? Dankbar genug? Ist das Empathieniveau des eigenen Kindes ausreichend, um ihm ein langes und gesundes Leben zu ermöglichen? Schließlich ist Empathie nicht in »Milligramm pro 100 Gramm« zu haben, egal wie sehr ich mir das wünsche.

In unseren modernen, hektischen Zeiten ist es kein Wunder, dass wir leicht quantifizierbare Schnelllösungen für eine Steigerung unserer Langlebigkeit bevorzugen. Vielen von uns bleiben nicht genug Stunden am Tag, um sich auf alle möglichen Dinge zu konzentrieren, die die Gesundheit beeinflussen könnten. Mir sicherlich nicht. Zwischen Vollzeitarbeit und der Betreuung meiner Tochter bleibt wenig Zeit, um über Herz-Kreislauf-Übungen, Bio-Lebensmittel, das Ausprobieren einer ketogenen Diät, die Überlegung, ob man auf Gluten verzichten sollte, und Ähnliches nachzudenken. Deshalb priorisiere ich in diesem Buch Langlebigkeit fördernde Lebensgewohnheiten und konzentriere mich auf die Dinge, die am wichtigsten sind, wenn man lange leben will. Nummer eins? Eine feste Liebesbeziehung, die das Sterberisiko laut einigen Studien um sagenhafte 49 Prozent senken kann. Zweitens: Ein großes soziales Netzwerk aus Freunden, Familie und hilfsbereiten Nachbarn kann die Wahrscheinlichkeit eines frühen Todes um etwa 45 Prozent senken. An dritter Stelle steht, über eine gewissenhafte Persönlichkeit zu verfügen (44 Prozent).

Die Vorteile, die die übrigen Maßnahmen zugunsten einer Langlebigkeit, die ich in diesem Buch beschreibe, mit sich bringen, bewegen sich um eine Verringerung des Sterblichkeitsrisikos von 20 bis 30 Prozent und spielen eine weitaus größere Rolle

für Ihre Gesundheit als die Paleo-Diät, der Verzehr von Kurkuma oder Omega-3-Fettsäuren (Freiwilligenarbeit – etwa 22 bis 44 Prozent; Omega-3-Fettsäuren – keine Auswirkungen zu finden). Mehr noch: All diese Dinge sind für Ihr Potenzial, es unter die Hundertjährigen zu schaffen, mindestens genauso wichtig wie eine vegetarische Ernährung oder ein anspruchsvoller Trainingsplan.

Natürlich ist es eine heikle Sache, Sterblichkeitsrisiken auf der Basis verschiedener Studien zu vergleichen. Studien unterscheiden sich in der Methodik, dem Zeitraum, in dem sie durchgeführt wurden, den untersuchten Populationen (Amerikaner, Japaner, Dänen und so weiter). Ich habe mich bei meinen Berechnungen, wann immer möglich, auf die besten Studien gestützt: Metaanalysen und Berichte, die in angesehenen Fachzeitschriften veröffentlicht wurden. Dennoch sollten die Zahlen hier als grobe Richtwerte betrachtet werden, nicht als Dogma.

Um Ihnen Zeit zu ersparen, schlage ich in diesem Buch Lösungen vor, die klassische Gesundheitsförderer wie entsprechende Ernährung und körperliche Aktivität mit geistigen und sozialen Anstrengungen verbinden. Ich erkläre, warum es besser für Ihre Arterien sein kann, Ihrem älteren Nachbarn den Rasen zu mähen, als ins Fitnessstudio zu gehen, und warum das Joggen mit einem Freund im Gleichschritt einen höheren Nutzen für die Langlebigkeit haben könnte als das Laufen allein (die Synchronität ist hier der Schlüssel). Was das Essen betrifft, so ist es vorteilhafter, wenn Sie Ihren Brokkoli mit Bedacht essen, als ihn ohne viel nachzudenken zu verschlingen. Und für einen gesunden Oxytocin-Schub sollten Sie Ihr Gemüse genießen, während Sie Ihrem geliebten Menschen tief in die Augen schauen (Forschungen legen nahe, dass auch ein geliebter Hund helfen könnte).

Rational betrachtet, bedeutet, hundertjährig werden zu wollen oder einen Hundertjährigen großzuziehen oft weniger Arbeit, und nicht mehr. Es bedeutet, sich zurückzunehmen, sich weniger Sorgen zu machen und weniger zu kaufen – weniger

Spielzeug, weniger Fitness-Utensilien, weniger Bio-Lebensmittel. Es bedeutet, die Kinder unbeaufsichtigt spielen und auch mal schmutzig werden zu lassen. Es bedeutet, sich selbst zu schonen, mehr Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen und öfter zu lachen – und je früher Sie damit anfangen, desto besser.

Wie ich in diesem Buch ausführen werde, sollten wir neben der Priorisierung von Gewohnheiten zugunsten unserer Langlebigkeit damit beginnen, schon lange vor dem Ruhestand an unserer geistigen Gesundheit zu arbeiten. In einer besonders bemerkenswerten Studie untersuchten Forscher die Alterungs-Biomarker von fast tausend Neuseeländern und fanden heraus, dass einige im Alter von achtunddreißig Jahren einen Körper hatten, der so jung wie dreißig war, während andere ein Körperalter von fünfzig Jahren hatten – ihre DNA hatte schneller abgebaut. Mit dreißig oder vierzig mögen die meisten von uns über Falten grübeln und sich über einen langsameren Stoffwechsel beklagen, aber das Nachdenken über Sterblichkeitsraten und eine gesunde Lebenserwartung setzt erst in den Sechzigern richtig ein. Eine kürzlich durchgeführte Umfrage ergab, dass die größte Sorge der Menschen in ihren Dreißigern, Vierzigern und Fünfzigern die finanzielle Sicherheit ist. Doch schlechte frühe Entscheidungen im Hinblick auf den Lebensstil können Gene aus- und einschalten und die Telomere beschädigen – die Kappen an den Enden der Chromosomen, die unsere Gene vor dem Zerfall schützen. Dies wiederum kann im späteren Erwachsenenalter zu mehr lebensverkürzenden Krankheiten führen.

Besorgniserregend ist jedoch, dass in Bezug auf eine mentale Langlebigkeit die jungen und mittelalten Menschen von heute möglicherweise schlechter dran sind als die Babyboomer. Während die Forschung weiterhin die Macht von Denkmustern und Beziehungen über unsere Gesundheit unterstreicht, zeichnen Umfragen und Erhebungen ein düsteres Bild: Smartphones und soziale Medien zerstören unsere Freundschaften, Einsamkeit ist weit verbreitet und das Empathieniveau sinkt. Der ehemalige Präsi-

dent Barack Obama stellte fest, dass »wir in einer Kultur leben, die Empathie entmutigt«. Einige politische Entscheidungsträger nehmen diese beunruhigenden Trends allmählich zur Kenntnis. Im Jahr 2018 ernannte die damalige britische Premierministerin Theresa May einen »Minister für Einsamkeit«, der sich mit dem auseinandersetzen sollte, was sie als »traurige Realität des modernen Lebens« bezeichnete, und der kanadische Bundesstaat Manitoba hat nun einen Minister, der dafür zuständig ist, Senioren dabei zu helfen, sich sozial zu engagieren. In den USA ging Vivek H. Murthy, Sanitätsinspekteur der Obama-Regierung, so weit zu konstatieren, dass Einsamkeit ein epidemisches Gesundheitsproblem darstelle. Er räumte jedoch ein, dass »viele Ärzte sich nicht im Klaren darüber sind, dass es einen starken Zusammenhang zwischen Einsamkeit und genau den Gesundheitsproblemen gibt, die wir, oft mit Medikamenten und Behandlungen, zu bekämpfen versuchen«. Ich hoffe, dass dieses Buch dazu beiträgt, das Bewusstsein für diese Probleme zu schärfen, und damit zu einer besseren Patientenversorgung und entsprechenden gesundheitspolitischen Entscheidungen führt.

Ich habe *Was uns jung hält* in der Überzeugung geschrieben, dass wir in der Flut der reduktionistischen Wellness-Nachrichten irgendwie das große Ganze aus den Augen verloren haben und die Dinge ignorieren, die für unsere Langlebigkeit am wichtigsten sind: Beziehungen, Emotionen und die Psyche. Ich bin keine Wissenschaftlerin, habe also keine der Forschungen selbst durchgeführt (abgesehen von einigen »Experimenten« an mir selbst, die ich für dieses Buch durchgeführt habe). Aber als Wissenschaftsjournalistin hatte ich die Freiheit, verschiedene Forschungsbereiche zu untersuchen, von molekularer Biochemie über Epidemiologie, Neurowissenschaften, Zoologie, Anthropologie, Psychologie und Cyberpsychologie bis hin zu Asienwissenschaften, Marketing und so weiter. Ich habe mehr als sechshundert von Experten begutachtete akademische Arbeiten gelesen und mit mehr als fünfzig Wissenschaftlern gesprochen oder korrespondiert, die sich mit den zahlreichen Verbindungen zwischen

unserem Geist und unserer Gesundheit beschäftigen. Zugegebenermaßen hatte ich auch jede Menge Spaß bei meiner Forschung, die mich an unerwartete Orte geführt hat – ich habe wilde Mäuse in den Wäldern Mittelenglands gefangen (um zu überprüfen, wie sich Beziehungen auf die Darmmikrobiota auswirken), mit Professor Robin Dunbar in seinem Hogwarts-ähnlichen Büro in Oxford über Zulu-Tänze geplaudert, in einem Trainingslager für Langlebigkeit in Portugal an Super-Smoothies genippt und mit Achtzigjährigen in Japan Blumen arrangiert.

Nach all diesen Forschungen, von denen einige etwas unangenehm waren (Cortisolabstriche), die meisten aber augenöffnend, beschloss ich, diesem Buch den Titel *Was uns jung hält* zu geben, um das Phänomen widerzuspiegeln, dass dieselben Bemühungen, die unseren Körper verjüngen und uns zu einem langen Leben verhelfen, uns auch helfen, als Menschen zu wachsen: Beziehungen pflegen, bessere mentale Gewohnheiten entwickeln, freundlicher und empathischer werden, sich mehr in der Gemeinschaft engagieren. Es scheint, dass unser Potenzial, hundert Jahre alt zu werden, zu wachsen scheint, je menschlicher wir werden.

Ich habe dieses Buch in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil erforsche ich, wie wir altern und wie die Verbindung von Geist und Körper unsere Gesundheit beeinflusst. Im zweiten Teil untersuche ich verschiedene psychologische und soziale Maßnahmen, die sich auf unsere Langlebigkeit auswirken – von Ehe und Freundschaften bis hin zu ehrenamtlichem Engagement und Veränderungen der Persönlichkeit (ja, das kann man schaffen). In jedem Kapitel erkläre ich die biologischen Mechanismen und gebe praktische Tipps, wie wir unsere Denkweisen nutzen können, um unsere Gesundheit zu verbessern.

Was dieses Buch allerdings nicht ist – es ist keine Anleitung, wie man Krankheiten mit Gedanken heilen kann. Das Internet ist voll von Behauptungen, dass man mit positiven Selbstbestätigungen Tumore zum Schrumpfen bringen oder Borreliose heilen kann. Eine wissenschaftliche Grundlage haben diese Behauptun-

gen kaum. Man kann sich nicht von Krebs befreien, indem man einfach fröhliche Sprüche vor einem Spiegel wiederholt. Auch wenn unsere Denkweisen für die Gesundheit wichtig sind und das Fortschreiten einiger Krankheiten, wie zum Beispiel Alzheimer, verlangsamten können, sind hier keine geheimen Wundermittel zu erwarten. Meistens geht es um Vorbeugung, so wie es auch bei gesunder Ernährung und Bewegung der Fall ist.

Mein Ziel beim Schreiben dieses Buches war, Ihnen dabei zu helfen, grundlegend zu überdenken, wie Sie sich um Ihre Gesundheit kümmern – ob Sie vielleicht zu viel Aufwand in Strategien stecken, die nicht gut funktionieren (Nahrungsergänzungsmittel, Fitness-Tracker usw.), und nicht genug in die, die wirklich wichtig sind (Ihr Liebesleben, Ihre Freundschaften, den Sinn Ihres Lebens). Aber ich hoffe auch, Sie zu unterhalten, wenn wir die Ursachen der Lachepidemie von 1962 in Tanganjika entdecken, die Geheimnisse alkoholliebender Nagetiere, die ein Leben lang mit einem Partner zusammenleben, und warum der Verzehr von nicht durchgegartem Fleisch Ihre Persönlichkeit verändern kann – mit gesundheitlichen Folgen. Wir besuchen wissenschaftliche Labors von Nordamerika über Japan bis Sibirien und treffen uns in meinem Geburtsland Polen mit »Uarmern«, die sich stundenweise bezahlen lassen.

Jedes Mal, wenn ich dieser Tage nach Polen fahre, um meinen Vater zu besuchen, fragt er mich, ob ich gut auf mich aufpasse. Er fragt, ob ich gut esse, ob ich Sport treibe und ob ich immer daran denke, meine Mütze zu tragen, wenn es draußen kalt ist. Ich antworte: »ja«, »ja« und »ähmm ...« (über die Bedeutung von Wollmützen für das körperliche Wohlbefinden sind wir uns nicht einig). Mein Vater hingegen isst weiterhin Brokkoli und schwimmt, trotz seines fortgeschrittenen Alters, fast jeden Tag. Aber abgesehen davon, dass er mir den Wert von Phytonährstoffen und Ausdauertraining für ein gesundes Leben beibrachte, hat mein Vater mir noch eine weitere wertvolle Lektion erteilt. Er hat mich gelehrt, wie wichtig es ist, sich ständig selbst zu verbessern und durchzuhalten. Nun, nach jahrelanger Forschung zu

den psychologischen und sozialen Ursachen von Langlebigkeit, gehe ich mit seinem Rat noch einen Schritt weiter: Selbstverbesserung, die Entschlossenheit, als Person wachsen zu wollen, kann uns auch helfen, jünger zu werden. Das ist der Kern dieses Buches.

Teil 1

Die Geist-Körper-Verbindung und ihre Auswirkungen auf die Langlebigkeit

Kapitel 1

Ist der Tod eine Option?

Unsterbliche Tiere, Zombie-Tötungspillen und Super-Hundertjährige

Die Zelle schien aufgebläht – ihre massive, transparente Form füllte den halben Bildausschnitt des Mikroskops aus. Mein Laborkittel knitterte, als ich mich näher heranlehnte, um einen besseren Blick zu erhaschen: Das Innere der Zelle war mit angesammeltem »Müll« vollgestopft – aufgerissenen DNA-Fragmenten, unerwünschten Proteinen und bis zu fünf Zellkernen. »Die sieht unheimlich alt aus, nicht wahr?« Lynne Cox, Professorin für Biochemie an der Universität von Oxford, deutete mit einem Nicken auf die riesige Zelle, die, wie sie mir erzählte, aus der (freiwillig gespendeten) Vorhaut eines Mannes stammte. Als sie sich umdrehte, griff Cox in einen großen Inkubator, um eine weitere Ablage mit Zellen zu holen, und schob sie dann unter das Mikroskop. Das Bild, das nun aufschien, war ganz anders als das vorherige. Diesmal waren im Bildausschnitt viele, viele Zellen zu sehen, alle dünn, wie eingefallene Luftballons. »Die sind von demselben Mann, nur jüngere Zellen«, erklärte sie und fügte hinzu: »Sind die nicht schön?«

Cox war an diesem Tag meine Führerin in das Fachgebiet Altern. Hier, in diesem modernen, gar nicht Oxford-typischen

Gebäude der biochemischen Fakultät, bekam ich meinen ersten Einblick in die beängstigende Welt der Zellalterungsprozesse und des molekularen Verfalls. Nach der ersten halben Stunde war ich bereit, jede verfügbare Wunderpille für Langlebigkeit zu nehmen (später wurde es zum Glück optimistischer).

Es mag offensichtlich erscheinen, dass Menschen altern, dass wir mit der Zeit alt, faltig und leberfleckig werden. Doch noch im 18. Jahrhundert glaubten die Menschen, dass es möglich sei, unendlich lange zu leben, zumindest weit über tausend Jahre. Methusalem schaffte angeblich 969 Jahre; Zahak, eine Figur der persischen Mythologie, kam auf tausend Jahre, und Teiresias, ein griechischer Prophet, auf über sechshundert. Selbst heute, wo die moderne Wissenschaft winzige Details über die Biochemie des Alterns enthüllt, sind wir nicht immun gegen unerhörte Behauptungen über Langlebigkeit. Erst kürzlich griffen die Medien die Geschichte eines Ecuadorianers namens José David auf, der darauf bestand, hundertzweiundvierzig Jahre alt zu sein, während Mbah Gotho, ein Indonesier, im Jahr 2017 im Alter von angeblich hundertsechsendvierzig Jahren starb. Es wäre großartig, wenn solche Leistungen des menschlichen Körpers wirklich möglich wären.

Doch leider, wie es ein Forscher treffend formulierte: »Nach unserer Erfahrung treten Behauptungen über ein Alter von hundertdreißig nur in Fällen auf, für die es keine Aufzeichnungen gibt.« Manchmal sind Geburtsurkunden verloren gegangen oder vernichtet worden. Manchmal beruht das Ganze auch nur auf einem schlechten Gedächtnis. Und manchmal handelt es sich um offenen Betrug. In Japan deckte man auf, dass Menschen Renten für Familienmitglieder kassierten, die schon Jahrzehnte zuvor gestorben waren.

In der Realität versterben im Grunde alle deutlich über Hundertjährigen, also Menschen, die über hundertzehn Jahre alt werden, um ihren hundertfünfzehnten Geburtstag herum. Der Rekord für die USA liegt derzeit bei hundertneunzehn Jahren, für Kanada bei hundertsiebzehn, für Spanien bei hundertvierzehn,