

**Warum altern Menschen so unterschiedlich?**

Nicht dass ich je von Unsterblichkeit geträumt hätte. Doch die Frage, warum wir Menschen so unterschiedlich altern und ob wir das eigentlich beeinflussen könnten, beschäftigt mich schon lange. Die Molekularbiologin und Nobelpreisträgerin Prof. Dr. Elizabeth BLACKBURN hat dieser Frage mehr als zwei Jahrzehnte Forschung gewidmet. Die Antwort gibt die relativ junge Wissenschaft der Telomer-Forschung. Im Buch DIE ENTSCHLÜSSLUNG DES ALTERNS werden zum ersten Mal alle Erkenntnisse der Telomer-Forschung – und damit eine völlig neue Sichtweise der menschlichen Gesundheit - in allgemein verständlicher Form zusammenggeführt.

Die Telomer-Forschung dringt tief in das genetische Herz der Zelle ein, zum Chromosom. Telomere befinden sich - wie Schutzkappen - an den Enden der Chromosomen. Da sie bei jeder Zellteilung kürzer werden, beeinflussen sie die Zellalterung. Die ausserordentliche Entdeckung, die verschiedene Forschergruppen weltweit gemacht haben, besteht nun darin, dass der Prozess des Alterns beschleunigt, verlangsamt und zum Teil sogar rückgängig gemacht werden kann. Altern muss nicht, wie lange Zeit geglaubt, eine unaufhaltsame Entwicklung hin zu Gebrechlichkeit und Verfall sein. Wir alle altern und eines Tages sterben wir. Doch ob wir gut altern, hängt in hohem Masse von unserer zellulären Gesundheit ab.

Was schädigt unsere Telomere und was beeinflusst sie positiv? Für Überraschung ist meiner Meinung nach gesorgt. Wer hätte beispielsweise gedacht,

dass unsere Zellen unseren Gedanken lauschen? Und dass Orte und Gesichter unseren Telomeren förderlich sein können – oder eben nicht? Und dass man der Gesundheit wohl keinen grösseren Dienst erweisen kann, als den Zuckerkonsum zu reduzieren? Weniger überraschend ist sicher, dass der schädigende Einfluss des Faktors Stress belegt wird. Hier kommt das wissenschaftliche Forschungsgebiet der Co-Autorin, Prof. Dr. Elissa EPEL, ins Spiel: psychischer Stress.

Es liegt auf der Hand, dass das Interesse an Telomeren und Altern rasant wächst und sich zu einem blühenden - wenn teils auch dubiosen - Wirtschaftszweig entfaltet. So wird beispielsweise behauptet, bestimmte Cremes oder Nahrungsergänzungsmittel würden Telomere und damit unsere Lebensdauer verlängern. **Davor warnen die Forscherinnen ausdrücklich.** Sollten diese Mittel tatsächlich eine Wirkung zeigen, könnten sie ein unkontrolliertes Zellwachstum anstossen, was typisch ist für Krebs.

Die Autorinnen stellen uns stattdessen eine Fülle sanfter Methoden zur Zellverjüngung vor. Zwei Beispiele, falls Sie gleich damit beginnen möchten, Ihre Telomere und Ihre Zellen zu regenerieren: Üben, sich stets voll und ganz auf das zu konzentrieren, was man gerade tut. Und lernen, Mitgefühl mit sich selbst zu entwickeln. Die ausführliche Anleitung dazu finden Sie im Buch.

©2017, Lyn Fey

**\* Die Entschlüsselung des Alterns – Der Telomer-Effekt**

Prof. Dr. Elizabeth BLACKBURN / Prof. Dr. Elissa EPEL  
- Mosaik Verlag 2017