

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Die Wahrscheinlichkeit, ein hohes Alter zu erreichen, steigt stetig. Lag im Mittelalter die durchschnittliche Lebenserwartung noch zwischen 40 und 50 Jahren, hat sie sich heute fast verdoppelt. Nach aktueller Berechnung des Statistischen Bundesamts werden Jungen, die im Jahr 2015 in Deutschland geboren wurden, rund 78 Jahre und Mädchen rund 83 Jahre alt.

Auch wenn wir im Schnitt immer älter werden – die Lebenszeit des Menschen hat eine natürliche Obergrenze. Es sei extrem unwahrscheinlich, dass ein Mensch älter als 125 Jahre werde, behaupten US-amerikanische Forscher nach Auswertung demografischer Daten aus mehr als 40 Ländern (Nature, 2016, doi:10.1038/nature.2016.20750). Altersforscher James W. Vaupel vom Max-Planck-Institut für demografische Forschung in Rostock hält dagegen. Seiner Ansicht nach gebe es keine Hinweise auf eine natürliche Obergrenze der Lebenszeit. In der Vergangenheit ausgerufene Grenzen seien wiederholt widerlegt worden. Sicher ist: Wir sind nicht unsterblich. Die Teilungsfähigkeit unserer Zellen ist limitiert (Hayflick-Grenze) und auch Stammzellen, für die diese Grenze nicht gilt, unterliegen einem stetigen Alterungsprozess, sodass ab einem bestimmten Punkt eine funktionelle Organregeneration nicht mehr möglich ist.

Die individuelle Altersgrenze hängt von vielen Faktoren ab. Neben der genetischen Konstitution entscheiden Lebensumstände und -stil mit über die persönliche Lebensspanne. Es liegt also auch ein wenig an uns, wie wir die zweite Lebenshälfte verbringen und wie lange sie andauert. Mit Sicherheit sind eine gesunde Ernährung und Bewegung Faktoren, die das

Risiko für Altersdiabetes, Schlaganfall und Herzinfarkt etc. senken. Statine, Betablocker, Antidepressiva, Schlaf- und Schmerzmittel helfen vermeintlich über diverse körperliche Probleme hinweg. Doch mal abgesehen davon, dass sie manchmal zu »großzügig« verschrieben werden und es dabei zu Medikamenten-Kombinationen kommen kann, die gefährlich synergistisch wirken, bergen sie auch noch eine weitere Gefahr: Die wenigsten denken darüber nach, ob sie noch fahrtüchtig sind, wenn sie mit einem Medikamentencocktail im Blut ins Auto steigen. Die Folgen sind mitunter verheerend: Nicht nur die eigene Gesundheit wird aufs Spiel gesetzt, auch die der Mitmenschen (s. M. Schneider S. 13).

Zu vielen Arzneimitteln gibt es Alternativen: Seien es tiergestützte Therapien bei Depressionen und Demenz (s. F. Feist S. 17), Schmerztherapien mittels Hypnose (s. Kreher S. 6) oder Zubereitungen aus Weidenrinde bei Rheuma (s. B. Hertling S. 21). Zur Behandlung rheumatischer Beschwerden wird traditionell auch das durchblutungsfördernde Lärchenterpentin eingesetzt. Es wird als Balsam aus dem Stamm der Lärche (s. Titelbild) gewonnen. Man benutzt es in Form von Salben, Emulsionen, Pflastern oder Badezusätzen.

Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin