



Psychische Risiken des Alterns...

Wie altern wir gesund?

PD Dr. Peter Häussermann, Köln

Gliederung

- **Warum** altern wir?
- **Genetik**
- **Demographie**
- **Prävention** von **Alterungsprozessen**
- **Das** sogenannte **Altersparadoxon**
- **Modelle** erfolgreichen **Alterns**
- **Botschaft...**



Warum altern Menschen?

Change and Aging Senescence as an Adaptation

**Eine Spezies, die altert,
hat bessere Überlebenschancen**

We age because the world changes...



Genetik der Langlebigkeit

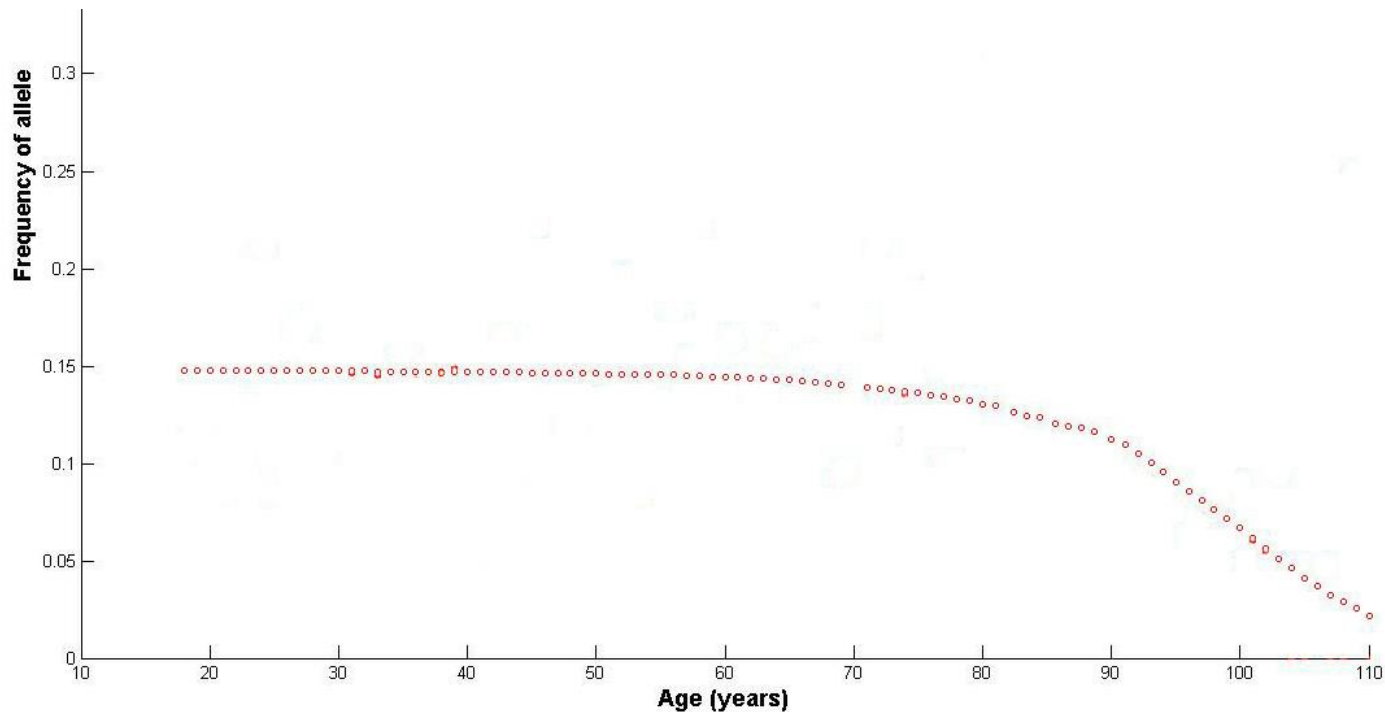
Apolipoprotein E (APOE)

<i>APOE</i> Allel	$\epsilon 2$	$\epsilon 3$	$\epsilon 4$
Hochbetagte	0,118	0,811	0,071
Kontrollen	0,085	0,770	0,145

APOE Allel epsilon 4 erhöht das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, M. Alzheimer

***APOE*-Befund beim Menschen**

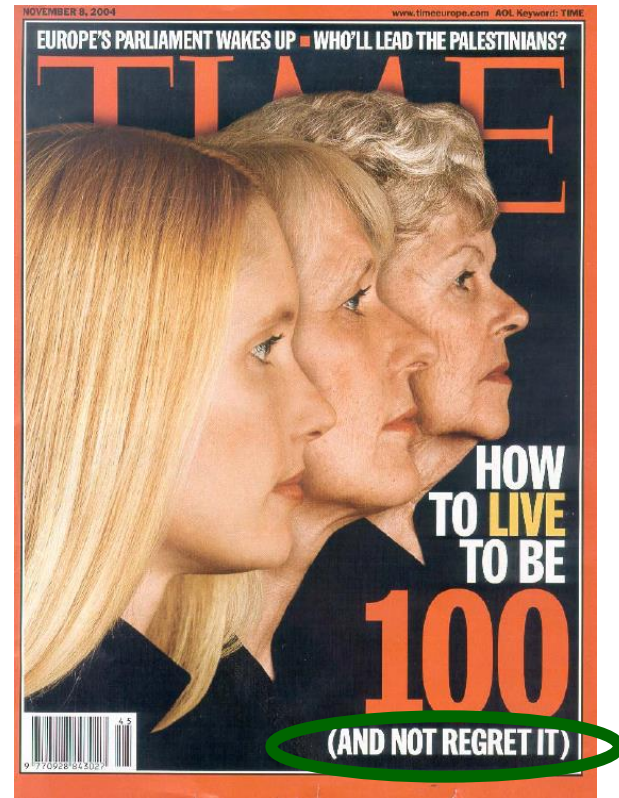
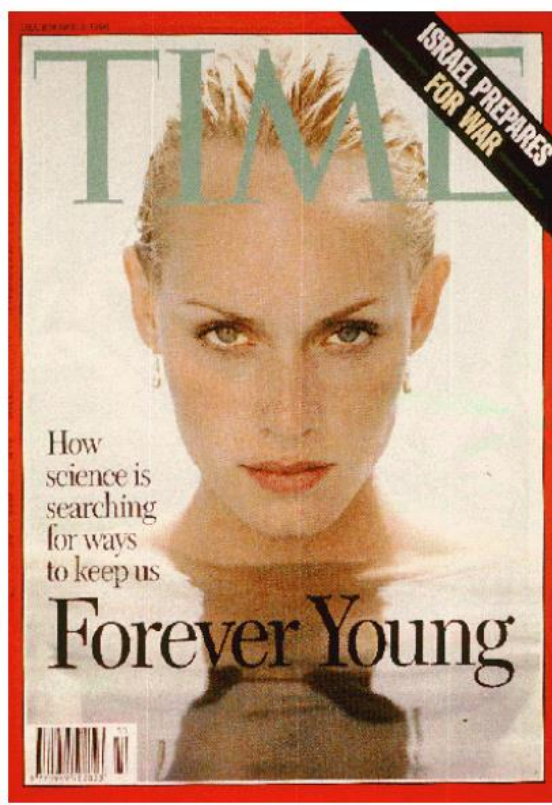
***APOE* epsilon 4-Allel seltener bei Hochbetagten**



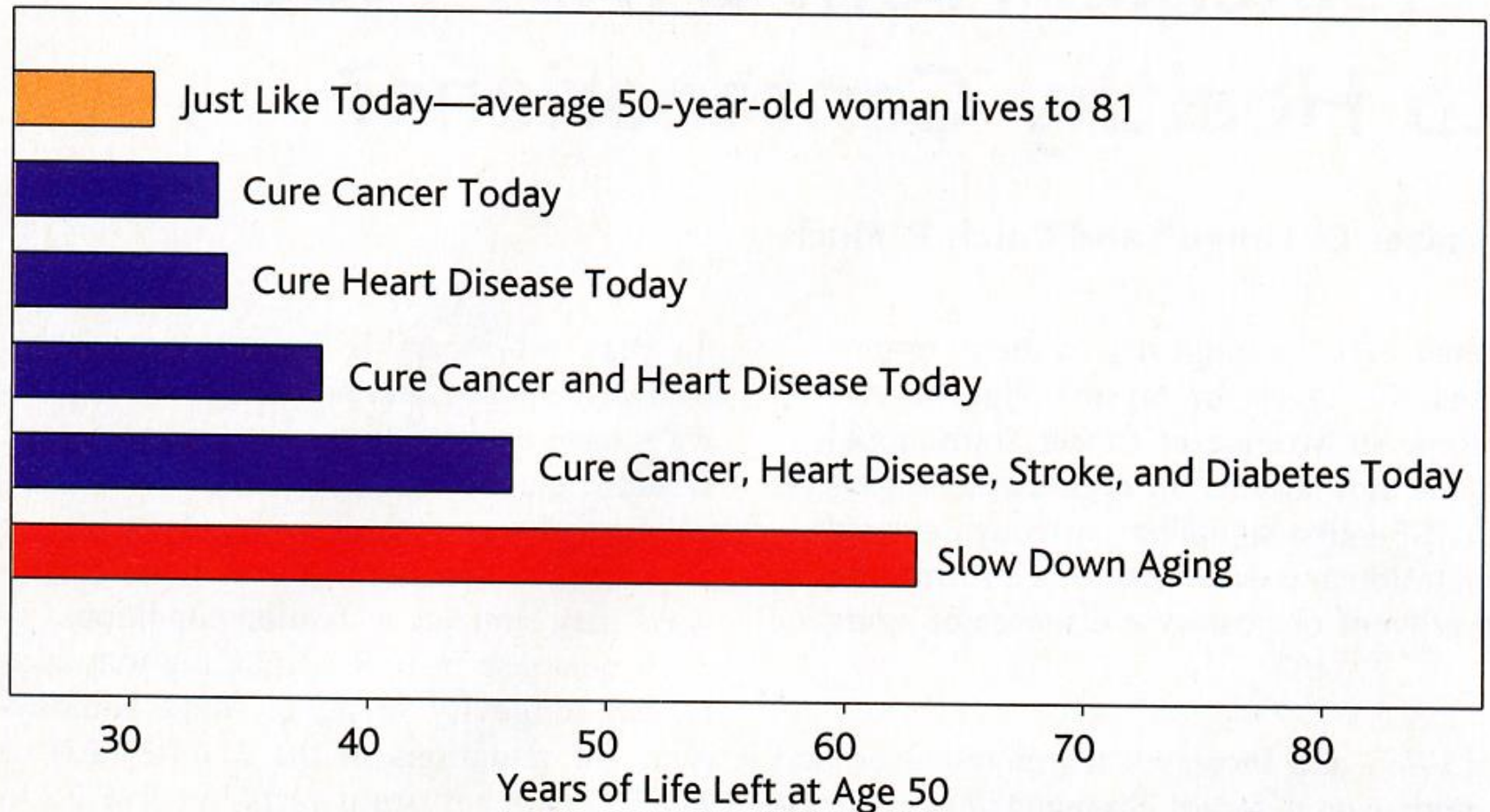


Gute Gene – langes Leben

Alternsprävention...



Research on Aging: Biggest Bang for the Buck?





Medikamente

Die „Wunderpille“ ?

- **ASS**
 - **Cholinesterasehemmer**
 - **Lipidsenker**
 - **ACE-Hemmer**
-



Ernährung

Vermeidung intrinsischer Schäden

Beispiel: *Kalorienrestriktion*

Kalorienrestriktion auf 1800 kcal/die...

- senkt **Cholesterin**
 - senkt **Triglyceride**
 - senkt den **HbA1c**
 - senkt den **Nüchtern-BZ**
 - senkt **Insulinspiegel**
 - senkt den **RR**
-

Obst und Fruchtsäfte

Fruit and vegetable juice and dementia: the Kame project

*Prospektive Studie an **1800 japanischstämmigen Amerikanern***

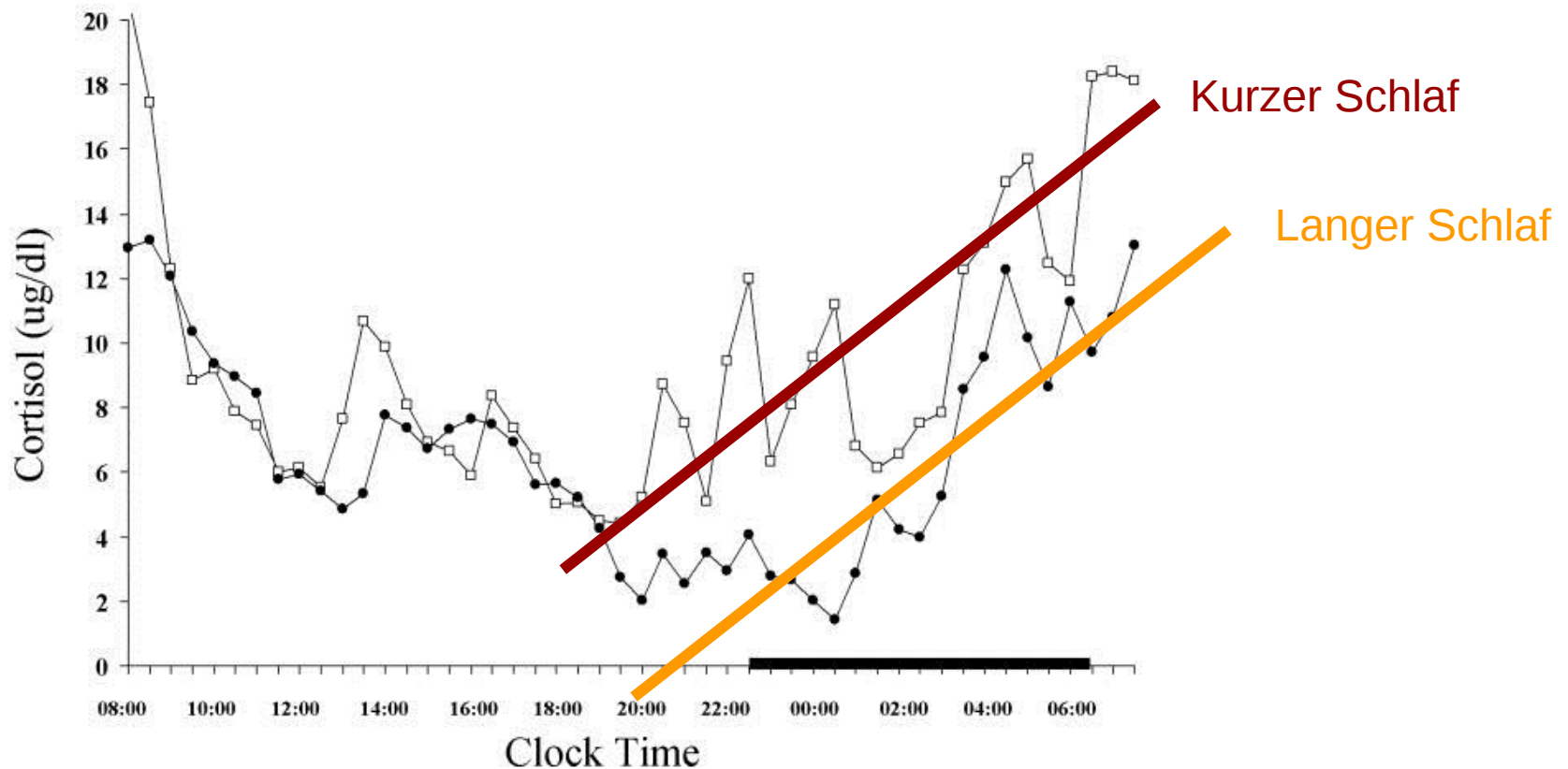
- **Polyphenole**, die **antioxidative** Eigenschaften haben
- **Hazard ratio** von **0.24** für mehr als **drei Glas/Woche** verglichen zu **< 1 Glas/Woche**
- **Stärkerer protektiver Effekt** für **Apo E4 positive** sowie **körperlich** wenig aktive Menschen
- **Früchte und Fruchtsäfte:** bei **Hochrisikopatienten**
Rolle in der **Prävention**



Schlaf

Stresshormone steigen bei Insomnie mit zunehmender Schlafverkürzung an

Plasmacortisolsekretion bei Insomniepatienten mit kurzer (□) und langer (●) Gesamtschlafzeit





Kognitives Training

„Gedächtnistraining“ im Alter

- Je mehr an **Aktivitäten:**
Lesen; Schreiben, Spielen...
- **11 mal vs. 4 mal: Gewinn** von **1,3 Jahren**, bevor eine Demenz entwickelt wird
- **Kognitive Reserve**, unabhängig von der Ausbildung



Körperliche Aktivität



(Ausdauer-)Sport

- Senkt den **Blutdruck**
 - Senkt den **BZ** und **Insulinspiegel**
 - Senkt die **Blutfette**
 - Verringert **Depressionsrisiko**
 - Erhöht die **zerebrale Neurogenese** (BDNF)
 - **Ausdauer- *und* Kraftsport** sind gut!
 - **Regelmäßigkeit!!!**
 - **Intervalltraining: Treppe** statt **Aufzug**
-

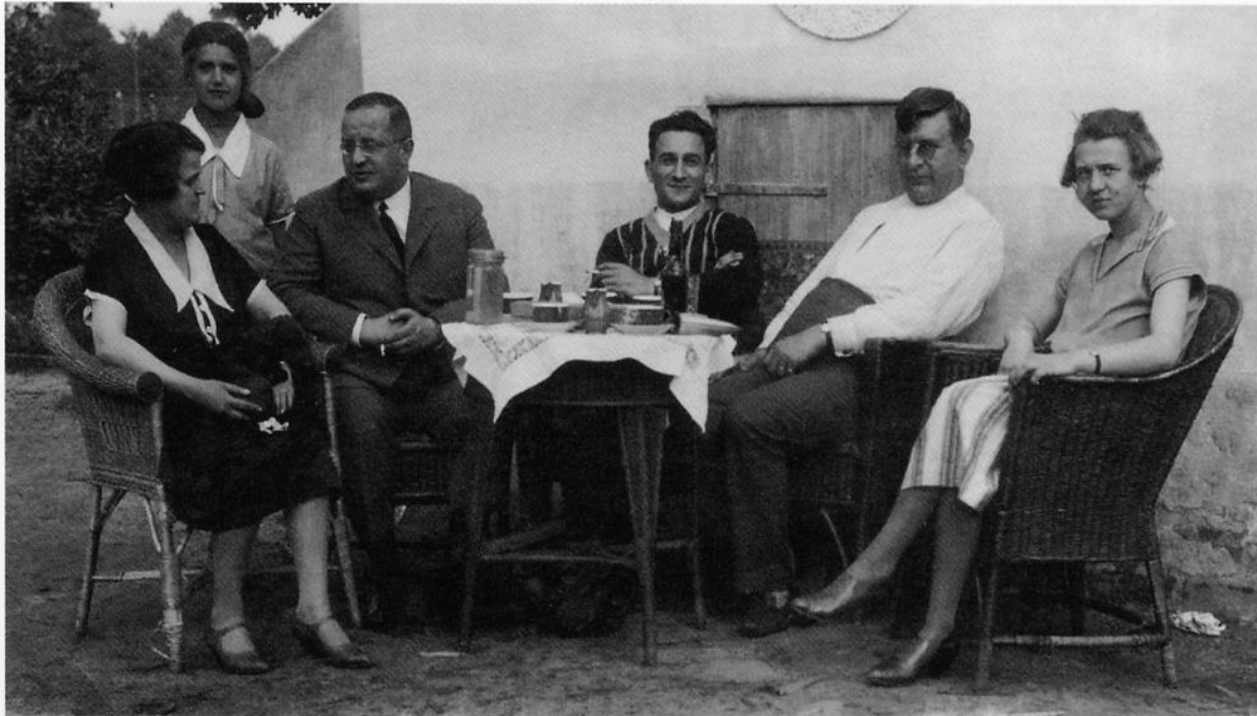


„Geborgenheit“

...Soziale Integration...

= soziale Reziprozität aufrechterhalten

*Man sollte so lange bei den Eltern wohnen,
bis man zu den Kindern ziehen kann.*

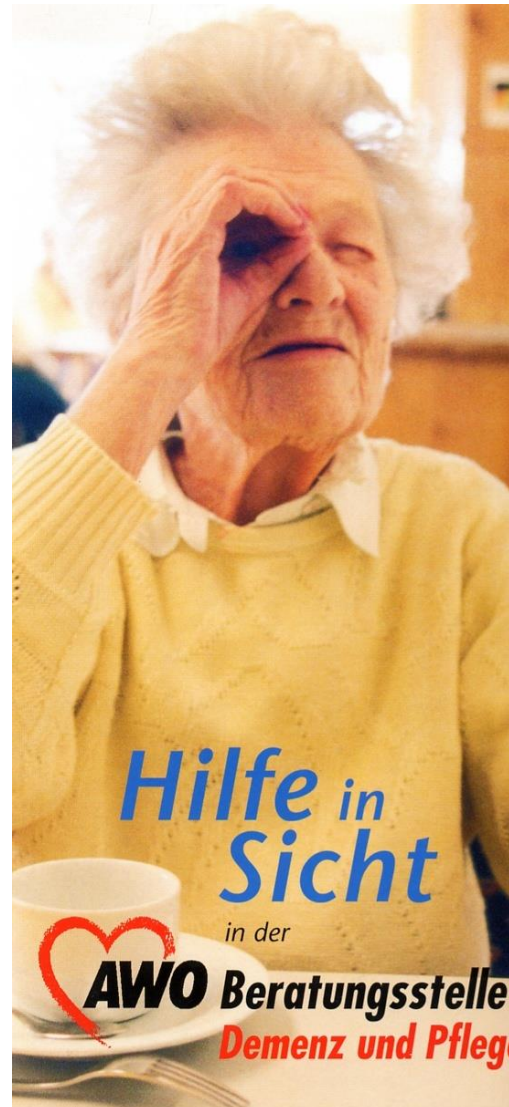


**Wer Freunde/Familie
= Geborgenheit
hat, lebt länger!**



Sarah Knauss & Familie (5 Generationen) = 118 Lebensjahre

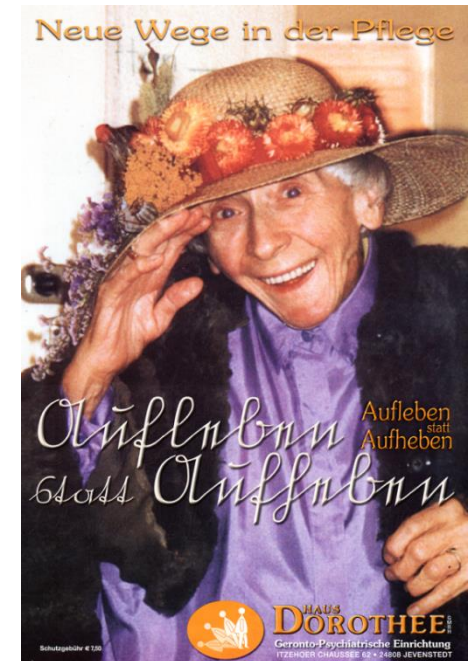
Altersparadoxon



Kommunikation

Lachen

Neugierde





Modelle erfolgreichen Alterns

Hundertjährige

“Je älter du wirst, desto gesünder bist du gewesen”

Die meisten Hundertjährigen

- sind **gesund** und **unabhängig**
- **versterben rasch** und **plötzlich**,
ohne längere **Krankheitsphase**
- entwickeln **selten** oder **spät** altersbedingten Erkrankungen
- **altern relativ langsam**

Hundertjährige und deren Phänotyp

	Anteil (%) an	
	<u>Frauen</u>	<u>Männern</u>
<u>1. Survivors:</u>		
Diagnose einer altersbedingten Erkrankung vor dem 80. Lebensjahr	43	24
<u>2. Delayers:</u>		
Diagnose einer altersbedingten Erkrankung nach dem 80. Lebensjahr	42	44
<u>3. Escapers:</u>		
Keine altersbedingten Erkrankung bis zum 100. Lebensjahr	15	32

Verschiedene Mechanismen (Gene?) führen zur Langlebigkeit

„Super“-Centenarians

- „Super“Centenarians = älter als 110 Jahre
- Weltweit 200-300 Personen
- 32 „Super“Centenarians
 - 84% weiblich
 - 40 % benötigen nur geringe Hilfe
 - kaum vaskuläre Erkrankungen
 - am häufigsten: Katarakt bei 88%

**Beste Prädiktor extremer Langlebigkeit:
Gefäßstatus**

Man lebt länger wenn man...



- *gelegentlich fastet,*
 - *nicht raucht,*
 - *wenig bis keinen Alkohol trinkt,*
 - *körperlich aktiv ist (v.a. Ausdauersport),*
 - *für guten Schlaf sorgt,*
 - *sich mediterran ernährt*
 - *Bluthochdruck und Diabetes behandelt,*
 - *viel lacht, spielt und kommuniziert...*
-