

Frieren für die Ewigkeit

Was Longevity-Kliniken versprechen und wie viel davon tatsächlich wissenschaftlich belegt ist

Von Lisa Früchtl

Erlangen/Nürnberg. Bei minus 110 Grad in der Kältekammer bibbern, reinen Sauerstoff in der Druckkabine atmen oder mit Hightech-Analysen die eigene Gesundheit berechnen lassen – was nach Science-Fiction klingt, ist längst Alltag in sogenannten Longevity-Kliniken. Sie versprechen: länger leben, gesünder altern. Doch wie sieht das eigentlich die Wissenschaft?

In München, Nürnberg und Berlin sprießen sie wie Löwenzahn aus dem Boden. Sie sehen oft ähnlich aus: eine Art Wellness-Spa mit Fokus auf Longevity – also Langlebigkeit. Neben Blut- oder Urinuntersuchungen bieten diese Kliniken Therapien an, die eine ganze Bandbreite an Vorteilen versprechen. Über drei dieser Methoden hat die Mediengruppe Bayern mit Professor Dr. Frieder Lang gesprochen. Er ist Gerontologe, Lehrstuhlinhaber und Direktor des Instituts für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg und beschäftigt sich seit Jahren mit der Frage, wie ein gesundes und langes Leben gelingen kann.

Die typischen Therapien

Eine Therapie, die häufig beworben wird, ist die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT). Dabei wird über eine Maske abwechselnd Luft mit reduziertem und erhöhtem Sauerstoffgehalt eingeatmet – im Grunde eine Simulation von Höhenluft. Versprochen werden besserer Schlaf, positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System, weniger Entzündungen und sogar Unterstützung bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson.

Ebenfalls auf Sauerstoff setzt die hyperbare Sauerstofftherapie (HBOT). Hierbei wird in einer Überdruckkammer Luft mit 90 bis 95 Prozent Sauerstoff eingeatmet. Dadurch soll der Sauerstoffgehalt im Blut steigen und so die natürlichen Heilungsprozesse im Körper angeregt werden.

Auch Kältekammern gehören zum Angebot vieler Longevity-



Bei minus 110 Grad frieren für die Langlebigkeit. Die Kältekammer ist eine der verschiedenen Longevity-Therapien, die ein langes und gesundes Leben versprechen. – Foto: Julian Stratenschulte, dpa



Professor Dr. Frieder Lang
– Foto: Karen Köhler, masterspot.de

fen Patienten, geschützt durch Mütze und Handschuhe, drei Minuten in der Kälte frieren. Auch hier werden ähnliche Effekte versprochen: weniger Entzündungen, ein angeregter Stoffwechsel und schnellere Regeneration.

So weit die Theorien – doch wie sieht es in der Praxis aus? Professor Lang bleibt nüchtern: Für viele der beworbenen Methoden gibt es

kaum belastbare Langzeitnachweise. Kurzfristige Verbesserungen, etwa bei Entzündungswerten, Stoffwechsel oder Schlaf, seien zwar messbar. Hinweise auf eine tatsächlich verlängerte Lebenszeit fehlen jedoch.

Die Kältekammertherapie habe ihren Ursprung in der Naturheilkunde. „Ich will damit nicht sagen, dass es Humbug ist“, sagt Lang,

„aber gerade wegen der hohen Kosten könnten manche den Eindruck bekommen, nur wer viel Geld hat, kann sich ein langes Leben leisten.“ Dabei sei dem nicht so: „Man kann auch kneipen oder im Winter von der heißen Sauna raus in den kalten Schnee gehen.“

Ähnlich verhalte es sich mit der IHHT. Statt sich in spezielle Anlagen zu begeben, könne man auch einfach auf einen Berg steigen: „Dann genießt man zusätzlich die Aussicht. Und wenn man das mit jemandem macht, den man mag, kombiniert man gleich mehrere gesundheitsfördernde Faktoren.“ Denn auch soziale Beziehungen spielen eine zentrale Rolle für ein langes Leben, erklärt der Professor.

Lang veranschaulicht das so: Fragt man Menschen, ob sie lieber ein langes, gesundes Leben in Einsamkeit führen oder ein kürzeres Leben mit einer Erkrankung, dafür aber mit ihren Liebsten, entscheiden sich die meisten für Letzteres. „Einsamkeit tötet“, sagt er. Auch die Gene spielen eine Rolle bei der Langlebigkeit – aber eine geringere als oft angenommen: „Nie ist der genetische Anteil zu mehr als 45 Prozent verantwortlich“, erläutert Lang und ergänzt: „Wer will, kann selbst etwas tun für ein gesundes und langes Leben.“

Vorsicht: Longevity kann problematisch werden

Wenig überraschend ist dagegen, was tatsächlich der Longevity beiträgt: kostengünstige, seit Jahrhunderten bekannte Faktoren wie eine mediterrane Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung. Dazu kommen einfache Regeln: „Kein Alkohol, keine Drogen, wenig Zucker, nicht rauchen“, so Lang. Gleichzeitig warnt er vor Übertreibung: „Man sollte nicht mit erhobenem Zeigefinger belehren.“

Doch auch der Wunsch nach Langlebigkeit kann problematisch werden. Wer zu sehr darauf fixiert ist, möglichst gesund möglichst lange zu leben, riskiert Stress – im Extremfall sogar eine Art Sucht. „Und Sucht ist nie gut.“

Vielleicht liegt das Geheimnis eines langen Lebens also nicht in Hightech-Kammern, sondern in etwas deutlich Einfacherem: Bewegung, soziale Beziehungen – und ein gesundes Maß an Selbst-

So gelingt ein langes Leben

Das sagt Experte Dr. med. Johannes Zwick zu Longevity

Bad Füssing. Ebenso ein Experte auf dem Gebiet Longevity ist Dr. med. Johannes Zwick. Er ist Arzt, Unternehmer sowie im Aufsichtsrat der Johannesbad Unternehmensgruppe tätig. Durch sein Wirken in der Johannesbad Therapie in Bad Füssing (Lkr. Passau) hat sich Zwick bereits früh mit dem Thema Gesundheit auseinandergesetzt. Auch persönlich interessiert sich der Arzt sehr dafür. Er empfinde den Longevity-Hype der vergangenen Jahre daher als überwiegend lobenswert. „Aus fachlicher Sicht ist das grundsätzlich positiv, weil Prävention, Schlaf, Bewegung und Ernährung nachweislich zentrale Hebel für Gesundheit sind“, begründet Zwick. Dabei spricht er

auch drei, aus seiner Sicht, zentrale Longevity-Maßnahmen an: Bewegung, Ernährung und Schlaf. Kraftsport schütze vor Gebrechlichkeit sowie Stoffwechselerkrankungen, Ausdauersport sei jedoch ebenso wichtig, erklärt der Experte. Eine ausgewogene Ernährung schütze Gefäße und Organe. Ein erholsamer Schlaf unterstütze die Gehirnregeneration, das Immunsystem sowie das hormonelle Gleichgewicht. Es wird deutlich, dass Langlebigkeit „durch konsequente Basics“ und „nicht durch komplexe Zusatzmaßnahmen“ erzielt wird. Zwick beschreibt das



Johannes Zwick

als ein 80/20-Verhältnis. Denn nichtdestotrotz trügen Diagnostik, Nahrungsergänzungsmittel und High-End-Optimierung zur Langlebigkeit bei. Diese seien jedoch mit höheren finanziellen Kosten verbunden. Gleichzeitig mahnt Zwick aber vor Optimierungswahn. Nehme der Wunsch nach Langlebigkeit überhand, könne der ursprüngliche Wille, gesund und lange zu leben, in einen Wahn umschlagen. Das wiederum ziehe Stress, soziale Isolation sowie Health Anxiety – also eine Angst vor gesundheitlichem Verfall – mit sich. – Ifl/Foto: privat