

Thomas Schulz: „Projekt Lebensverlängerung“

Altern als Krankheit

Von Volkart Wildermuth

Deutschlandfunk Kultur, Buchkritik, 11.12.2024

Nichts ist sicher außer dem Tod. Mit dieser Wahrheit wollen sich Hightech Milliardäre und Spitzenforscher nicht länger abfinden und suchen nach Wegen, das Altern und das Sterben deutlich hinauszuschieben. Nicht unmöglich, glaubt der Journalist Thomas Schulz nach seinen Recherchen: „Auch heute Fünfzigjährige haben noch gute Chancen, hundert zu werden.“

Thomas Schulz hat als Korrespondent viele Silicon-Valley-Größen interviewt. Die investierten nicht nur in KI, sondern auch in Biotech-Unternehmen. Schulz Neugier war geweckt, er folgt der Spur des "Longevity-Trends", spricht statt mit Informatikern mit Biochemikern. Parallel wirft der Autor einen kritischen Blick auf den eigenen Körper und Geist und probiert einige der Ratschläge gleich an sich selbst aus. „Projekt Lebensverlängerung“ ist so auch ein Selbstversuch geworden – und ein unterhaltsam geschriebenes Buch.

Kein natürlicher Verfall

Ausgangspunkt der Recherche ist ein radikaler Perspektivwechsel bei den Langlebigkeits-Experten. Sie betrachten Altern nicht als natürlichen Verfall, sondern als Krankheit, als Fehler. Und die können behoben werden, glauben zumindest die Forscher in Kalifornien. 2013 veröffentlichten sie die „Hallmarks of Aging“, also die Kennzeichen des Alterns: Instabile DNA, fehlgesteuerte Gene, Zellen mit schlapper Müllabfuhr, defekte Mitochondrien, erschöpfte Stammzellen, chronische Entzündungen und so weiter.

Für all diese Punkte gibt es bereits Hightech-Ansätze, die diese Kennzeichen des Alterns nach und nach abarbeiten. Manches ist eine Fortschreibung des Bekannten, umfangreiche Krebsfrüherkennung zum Beispiel. Innovativer sind Genkorrekturen per CRISPR oder Medikamente, die Zombiezellen entsorgen. „Das klingt schon ziemlich nah dran am verjüngenden Wundertrunk“, schreibt Thomas Scholz. „Aber eben nur, wenn man eine Maus ist.“ Das gilt für viele der spannenden neuen Ansätze: Vorerst sind sie noch Versprechen und funktionieren bestenfalls im Tierversuch.

Thomas Schulz

Projekt Lebensverlängerung

DVA/ München 2024

337 Seiten

24 Euro

Vorbeugen lautet das Motto

Das gilt auch bei Therapien gegen Alzheimer. Und die werden entscheidend sein, meint der Journalist: „Mit 90 noch auf den Berg kraxeln zu können, wäre schön, aber wichtiger ist es, die Enkelkinder noch zu erkennen.“ Vorbeugen lautet hier das Motto. Helfen kann früh etwas gegen die sozialen Auslöser des Alterns zu tun, konkret also gegen Stress und Isolation vorzugehen. Auch hier ist Scholz angesichts seiner Recherche optimistisch, da ließe sich „relativ einfach mit sozialen Programmen dagegen anarbeiten.“ Worin genau die bestehen, bleibt allerdings unklar, genauso wie die Finanzierung dieser Programme.

Die Gesundheitssysteme würden sich nach wie vor auf konkrete Krankheiten konzentrieren, kritisiert Schulz, die entscheidende Vorbeugung für ein langes Leben bleibe Privatsache und sei vor allem auch eine Frage des Geldes. „Zum Glück habe ich noch etwas Zeit, über den richtigen Sparplan nachzudenken: Mit 50 ist ja gerade mal Halbzeit.“

Ein Selbstversuch

Thomas Schulz hat sein molekulares Alter bestimmen lassen, DNA-Tests gemacht und Nahrungsergänzungsmittel ausprobiert. Bei seinen Interviews in den Laboren und Konzernen begegnet er immer wieder schlanken, durchtrainierten Menschen, die alle streng und penibel auf Ernährung und Fitnesstraining achten. Und genau das ist am Ende der entscheidende Tipp für ein langes Leben: Gesund essen und sehr viel Sport treiben.

Ein überraschend altbackenes Fazit in diesem flott geschriebenen Buch. Thomas Schulz schreibt die Longevity-Forschung erst hoch, bevor er die eigene Begeisterung kritisch wieder herunterholt. Wer es gleich nüchterner, aber eben im Stil etwas behäbiger mag, sollte zu „Warum wir sterben“ greifen. In dem Buch von Venkatraman Ramakrishnan wird dasselbe Thema behandelt, nur orientiert sich der Nobelpreisträger weniger an den Versprechungen der Unternehmen, sondern mehr an den tatsächlichen Studien-Ergebnissen.