Badisches Tagblatt vom 18.07.2007

„Man muß das Alter annehmen“

Der Heidelberger Wissenschaftler Konrad Beyreuther über das neue Netzwerk AlternsfoRschung

Heidelberg – Von der vergreisenden Gesellschaft ist derzeit viel die Rede. Die Tatsache, daß medizinischer Fortschritt zu einer immer höheren Lebenserwartung führt, stellt die Gesellschaft vor neue Fragen. Das Forschen über das Altern ist inzwischen ein eigener Wissenschaftszweig. Im Rhein-Neckarraum bündeln einige Institutionen nun ihr Know-how in einem neuen „Netzwerk AlternsfoRschung“ (NAR). Gründungsdirektor des NAR ist der Alterns- und Alzheimerforscher Konrad Beyreuther, der die Einrichtung zum führenden europäischen Alternsforschungsinstitut ausbauen will. Was die Bürger von dieser Forschung haben und was zu beachten ist, um möglichst ohne Alzheimer alt zu werden, sagt Beyreuther im Interview mit Dieter Klink.

Frage: Herr Professor Beyreuther, was wollen Sie in der Alternsforschung erreichen?
Beyreuther: Ein Mädchen, das heute geboren wird, hat eine 50%ige Chance, 100 Jahre alt zu werden. Solche Meldungen sind für mich Motivation genug, mich der Alternsforschung zu widmen. Das Alter wird ja oft mit Krankheit in Verbindung gebracht, zum Beispiel mit Alzheimer. Da gibt es zwei Reaktionsmuster: Ich kann sagen: Oh, Gott, oh Gott, jetzt bricht die Welt zusammen, oder ich sage: Was kann ich dagegen tun? Ich halte es mit der zweiten Variante. Mit dem NAR wollen wir die Grundlagenforschung auf eine neue Basis stellen.

Frage: Was haben die Bürger davon?
Beyreuther: Wir zeigen den Bürgern, wie sie sich gegen die Schattenseiten des Alters wehren können. Und natürlich wollen wir die Leute nicht im Stich lassen, die in die Krankheit gezwungen werden.

Frage: Warum siedelt sich so ein Netzwerk im Rhein-Neckar-Raum an?
Beyreuther: Alternsforschung wird an mehreren Standorten betrieben, unter anderem in Tübingen, Freiburg, Stuttgart und Ulm. Das Einmalige hier in Heidelberg und Mannheim ist, dass wir erstmals drei Säulen der Alternsforschung integrieren, weil sie hier exzellent besetzt sind: Die biologischen Grundlagen, die sozialwissenschaftlichen Aspekte und die Wirtschafts-- und Medizinforschung.

Frage: Sie wollen mit dem Netzwerk führend in Deutschland und Europa werden. Wann ist es so weit? Was fehlt Ihnen noch dazu?
Beyreuther: Unsere erste Aufgabe ist es, Nachwuchs auszubilden. Mit der Landesstiftung fördern wir derzeit 24 Doktoranden, das ist ein erster Schritt. Es gibt bislang einfach noch zu wenige Alternsforscher. Genauso wichtig ist eine gute Öffentlichkeitsarbeit. Wir wollen ja, dass unsere Erkenntnisse allen Bürgern zu Gute kommen. Denn es ist nicht so, dass die Uhr des Lebens abläuft und bestimmt, wann das Leben zu Ende ist. Wir selbst entscheiden, was passiert, indem wir unsere Gene kontrollieren.

Frage: Sie befassen sich mit der Alzheimer-Krankheit. Was hat die Forschung denn hier herausgefunden?
Beyreuther: Wir sind schon sehr weit gekommen. Wir wissen aus Tierversuchen, dass ungesättigte Omega-3-Fettsäuren die Alzheimer-Krankheit verlangsamen oder sogar stoppen. Daraus hat man Medikamente entwickelt, die man in Schweden bereits ausprobiert hat. Die Zeit des sich Dreinfügens, des „Man kann ja doch nichts machen“ ist vorbei. Mit einer bestimmten Lebensführung können wir uns vor Alzheimer im Alter schützen.

Frage: Was genau kann der Einzelne tun, um nicht an Alzheimer zu erkranken?
Beyreuther: Es gibt drei Faustregeln: Erstens braucht das Gehirn lebenslange Anregung. Es will ständig Neues speichern, Neues kennen lernen. Wenn die Gehirnzellen nicht mehr richtig aktiv sind, breitet sich in diesen Zellen Alzheimer aus. Am besten ist es also, wenn 100-Jährige nie Zeit, sondern viele Pläne haben.

Frage: Was muss man noch beachten?
Beyreuther: Zweitens ist eine gesunde Ernährung wichtig. Das Gehirn verbraucht ein Fünftel der täglich verbrannten Energiemenge, obwohl es nur ein Sechzigstel des Körpergewichts hat. Man soll viel Obst und Gemüse essen, die haben die wertvollsten Inhaltsstoffe. Ein Pfund Gemüse und ein halbes Pfund Obst am Tag sollten es schon sein. Man sollte nicht zu viel Fleisch, sondern auch mal Fisch essen, auch nicht zu viel Milchprodukte. Unbedingt vermeiden sollte man gesättigte Fette wie in Pommes oder Chips. Wer es verträgt, darf ruhig sein Viertel Wein am Tag trinken oder die entsprechende Alkoholmenge Bier, aber einmal in der Woche sollte man darauf verzichten, um Sucht auszuschließen. Generell gilt für die Nahrung: Je bunter, desto besser. Öfter mal was Neues, nicht immer das Gleiche.

Frage: Und drittens?
Beyreuther: Bewegung. Wir haben 80 Kilometer Blutgefäße im Gehirn, die müssen geputzt werden. Ein uraltes Sprichwort besagt doch: Sich Regen bringt Segen. So ist es. 3000 Schritte sollten wir am Tag schon laufen.

Frage: Welchen Stellenwert haben alte Menschen in unserer Gesellschaft?
Beyreuther: Leider keinen besonders hohen, obwohl es immer mehr von ihnen gibt. Wir leben im Jugendwahn. Das Handy ist nicht mehr wegzudenken. Immer geht es um rasche Wissensentwicklung. Die Alten werden dabei an den Rand gedrängt. Die Weisheit des Alters, die in früheren Generationen geschätzt wurde, ist verdrängt worden. Wir müssen diese Weisheit wiederentdecken. Denn ein alter Mensch ist ein Partner, er ist kostbar. Weil er die Dinge aus der Distanz sieht. Ich selbst bin 66 Jahre alt. Ich kann noch gut mithalten. Ich habe viel Lebenserfahrung. Wenn ich einen Vortrag halte, werde ich nicht so schnell nervös – egal ob ich vor 30 oder vor 1 000 Leuten spreche.

Frage: Bis wohin lässt sich das Altern hinauszögern, wo ist der Endpunkt dieser Entwicklung?
Beyreuther: Man kann keinen Endpunkt nennen. Wenn wir immer weniger Kinder bekommen, ist das Altern eine Antwort der Natur. Es lässt sich aber nicht beliebig hinauszögern. Die Medizin muss mit der Alternsentwicklung Schritt halten, sonst haben wir irgendwann nur noch kranke Alte. Eine US-Forscherin hat mal gesagt: Warum soll ich überhaupt sterben? Das Sterben sollten wir nicht in Frage stellen. Aber die Zahl 130 gefällt mir, ja, 130 Jahre sind drin.

Frage: Integrieren Sie in Ihre Forschung auch das Anti-Aging, also den Versuch, den sichtbaren Alterungsprozess hinauszuzögern?
Beyreuther: Ich spreche lieber von pro-aging. Das bedeutet ein Altwerden mit Lebensqualität. Man muss das Alter annehmen und nicht nur dessen Nachteile sehen. Dass man im Alter weniger Schlaf braucht, ist doch schön, so bleibt schon mehr Zeit zum Lesen.

Frage: Was haben Sie als Staatsrat der baden-württembergischen Landesregierung für das Netzwerk Alternsforschung gelernt?
Beyreuther: Ich habe kompetente Mitarbeiter und gelernt zu delegieren. Das war eine ideale Vorbereitung für den Aufbau des Netzwerks. Meine Kontakte zur Landespolitik waren auch hilfreich. Ich habe dafür gekämpft, dass das Kabinett, wie geschehen, sieben Millionen Euro Startkapital durch die Landesstiftung zur Verfügung stellt.

Frage: Sie sind jetzt 66 Jahre alt. Wie alt möchten Sie werden?
Beyreuther: Oh, das weiß ich nicht. Wichtig ist nur: Ich halte mich selbst an die Regeln, die ich vorhin aufgestellt habe, meine Frau auch. Wir wollen gemeinsam alt werden. Ich genieße die Zeit mit meinen beiden Enkelkindern, ich lerne von ihnen, sie halten mich fit. Wie alt ich damit werde, weiß ich nicht. Aber ich hoffe, sehr alt.

Zur Person

Konrad Beyreuther (66) ist Alzheimer-Forscher. Er ist seit 20 Jahren Professor für Molekulare Biologie an der Ruprecht-Karls-Universität in Heidelberg. Nach dem Abitur studierte er an der Universität München Chemie. 1975 habilitierte er im Fach Genetik. Von 2001 bis 2006 war er auch ehrenamtlicher Staatsrat für Lebens- und Gesundheitsschutz und damit Mitglied des baden-württembergischen Kabinetts. Dazu wurde er berufen, als der Rinderwahnsinn (BSE) die Menschen stark beschäftigte. Zusammen mit britischen Forschern entdeckte er 1988 den BSE-Erreger und widmet sich nun der Erforschung der Grundlagen der Alzheimer-Erkrankung beim Menschen. (red)

Zum Thema

Das Netzwerk AlternsfoRschung (NAR) ist in Heidelberg gegründet worden, um interdisziplinär die verschiedenen Aspekte des Alterns zu untersuchen. Der Schwerpunkt des NAR liegt auf biologischer, medizinischer, soziologischer und ökonomischer Alternsforschung. Kooperationspartner sind unter anderem die Universitäten Heidelberg und Mannheim, das Deutsche Krebsforschungszentrum und das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit. Das Netzwerk wird vom Wissenschaftsministerium Baden-Württemberg finanziert. Morgen um 10 Uhr präsentiert sich das NAR in der Alten Aula der Uni Heidelberg mit einer Auftaktveranstaltung. (red)