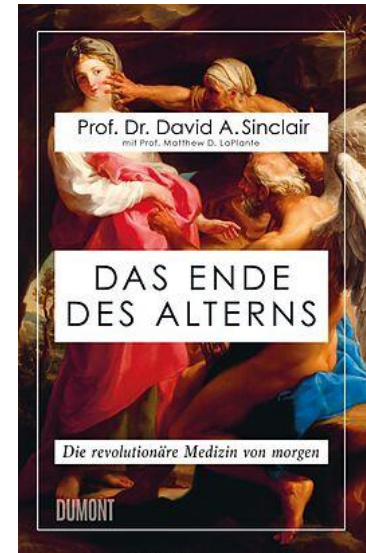




Das Ende des Alterns¹

Prof. Dr. David Sinclair (geb. 1969) ist seit 1999 an der Harvard Medical School in Boston tätig, stammt aber ursprünglich aus Sydney, Australien. Der promovierte Genetiker zählt zu den bekanntesten Altersforschern und zu den Pionieren der epigenetischen Medizin.

Der Autor verspricht, auf knapp 500 Seiten zu erklären, wie Gesundheit und Lebensdauer gesteigert werden können. Hauptsächlich geht es darum, Schäden am Epigenom zu vermeiden und somit die Anfälligkeit für Krankheiten zu verringern. Sinclair hält Altern für die häufigste aller Krankheiten, die man aggressiv behandeln sollte. Er spricht von einer zunehmenden «Gesundheitserwartung» (Anmerkung: das Buch wurde vor Corona Virus geschrieben...). Er sieht die Menschheit an einem historischen Wendepunkt, weil wir nicht nur die Lebensdauer verlängern, sondern die die Lebensfreude und Vitalität.



Er legt dar, mit welchen Massnahmen heute das Leben um Jahrzehnte verlängert werden kann. Dazu gehört zum Beispiel das Auslassen einer Mahlzeit, die Vermeidung von Zucker, Brot und Nudeln, sodass sich der BMI unter 25 einpendelt. Er meidet Nikotin, Fertiggerichte und UV-Strahlung. Und er empfiehlt die Einnahme einiger Nahrungsergänzungsmittel...

Sinclair fragt, wieso nicht mehr für die Altersforschung unternommen würde, damit die Menschen längere Zeit gesünder bleiben. Das hat vor allem damit zu tun, wie Krankheiten definiert werden und dass Altern erst von wenigen Staaten als Krankheit anerkannt wird. Aktuell fliesst erst etwa 1% der medizinischen Forschungsmittel in die «Biologie des Alterns». Er plädiert unter anderem auch dafür, dass man sich von der anachronistischen Vorstellung verabschieden sollte, dass man den Ruhestand an ein bestimmtes Alter eines Menschen koppeln müsse.

Sinclair vertritt ein paar radikale, aber wohl begründete Ansichten. Er sieht sich als Vordenker und kann mit diesem Buch viele Anstösse liefern, wie sich unsere Gesellschaft weiterentwickeln wird. Anspruchsvolle, aber wertvolle Weiterbildungsliteratur – eine willkommene Abwechslung zwischen Homeoffice und Netflix!

© Reto Spring, Dipl. Finanzplanungsexperte NDS HF, CFP®
Präsident Finanzplaner Verband Schweiz

¹ David Sinclair (2019) Das Ende des Alterns. Die revolutionäre Medizin von morgen. Dumont Buchverlag, ISBN 978-3-8321-8104-8 (amerik. Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel `Lifespan. Why We Age – and Why We Don't Have To`)