

Longevity – Realität oder Science Fiction?

Longevity ist das verheissungsvollste Versprechen unserer Zeit. Während die Wissenschaft noch in den Kinderschuhen steckt, explodiert der Markt. Was ist seriös und was Hokus-pokus? Anna Erat befasst sich seit Jahrzehnten mit Alterungsprozessen. Im Gespräch zeigt sie das grosse Ganze von Longevity auf.

Text: **Simone Liedtke**

Foto: René J. Bar

Die einen wollen mit Longevity – auf Deutsch Langlebigkeit – 120 Jahre alt werden, andere möglichst lange gesund und fit bleiben und wieder andere träumen von der ewigen Jugend. Anna Erat, Mitgründerin des Longevity Centers Switzerland, erklärt das Ziel von Longevity mit dem Unterschied zwischen Lifespan und Healthspan: In der Schweiz liegt heute die durchschnittliche Lebenserwartung, der Lifespan, bei ca. 85 Jahren. Der durchschnittliche Healthspan beträgt jedoch nur 60 Jahre. Das bedeutet 25 Jahre krank sein. Mit Longevity-Massnahmen soll der Healthspan bis zum Tode verlängert werden. Und idealerweise sollte dieser später als mit 85 Jahren eintreffen. Ein realistisches Ziel angesichts der Tatsache, dass die Lebenserwartung heute bereits zehn Jahre höher liegt als vor 50 Jahren.

Longevity ist keine neuzeitliche Erfindung. Ein Blick auf die sogenannten Blue Zones, wo die ältesten und gesündesten Menschen der Welt leben, macht deutlich, was für ein langes und gesundes Leben notwendig ist: gesundes Essen, Bewegung, einen Sinn im Leben und soziale Einbindung. Ist Longevity Lifestyle oder steckt mehr dahinter?

Die globale Anti-Aging Industrie boomt. 2022 lag ihr Wert bei knapp 63 Milliarden US-Dollar und wird im Jahr 2030 auf über 106 Milliarden US-Dollar geschätzt. Das Start-up Altos Labs entwickelt Therapien zur Verjüngung von Zellen. Es soll gemäss seinen Investoren in 25 Jahren das wertvollste Unternehmen der Welt sein. Falls die Technologie funktioniert.

Longevity von der Pike auf gelernt

Anna Erat ist eine Koryphäe im Bereich Longevity und Präventionsmedizin. Zwei Gebiete, die unbedingt zusammengehören, wie Erat betont. Ihre Anfänge in dieser Richtung begannen bereits vor dem Staatsexamen in Zürich. Während eines Prä- und Postdoktorats an der Harvard Medical School in Boston erforschte sie die Alterungsprozesse im Reproduktionssystem der Frauen in Bezug auf Fertilität und betrieb Grundlagenforschung auf dem Gebiet der genetischen und molekulären Transplantationsimmunologie mit Fokus auf chronische Entzündungen. Diese führen nicht nur dazu, dass Transplantate abgestossen werden, sondern sind auch ein wichtiger Faktor im Zusammenhang mit Alterungsprozessen. «Wir haben diese Alterungsprozesse vor Jahren studiert und auch publiziert. Wir haben die Forschungen nicht Longevity genannt, aber eigentlich waren wir damals schon in diesem Bereich tätig», erinnert sich Erat.

Parallel dazu promovierte Erat am Tropeninstitut Basel in Epidemiologie und Health Systems Management und bildete sich anschliessend als Fachärztin für Innere Medizin und Sportmedizin weiter. Sie reiste als Mannschaftsärztin der Eishockey-Nationalmannschaft um die Welt, betreute Topathleten unter anderem von Swiss Ski und Fifa. Als Chief Medical Officer für Hints Performance in Zentraleuropa betreut sie zudem Formel-1-Fahrer.

2015 begann Erat als Oberärztin in der Klinik Hirslanden im Bereich Prävention zu arbeiten und wurde 2019 die erste Chef-



Dr. Anna Erat (MD/PhD/IDP INSEAD) ist halb Finnin und halb Schweizerin. Sie studierte in Zürich Medizin und forschte an der Harvard Medical School in Boston. Parallel dazu promovierte sie in Epidemiologie und Management von Gesundheitssystemen. Klinisch spezialisierte sie sich auf Präventiv-, Sport- und Innere Medizin. Sie ist Mitgründerin und medizinische Direktorin des Longevity Centers in Zürich, medizinische Expertin der Paracelsus Recovery, Mitglied verschiedener Advisory Boards und Mentorin der ETH und HSG. Sie ist Keynote Speakerin, Expertin in TV-Sendungen und hat mit Hints Performance einen Podcast zu den Themen Longevity, Leistung und Resilienz. Privat ist die Mutter einer 15-jährigen Tochter begeisterte Skifahrerin, Monobob-Sportlerin und Seglerin.

ärztin in der Geschichte der Klinik Hirslanden. Zuletzt war sie verantwortlich für die Strategie der Prävention und Longevity der Hirslanden-Gruppe.

Die Demokratisierung von Longevity

Im August 2023 wirkte Erat bei der Gründung und dem Aufbau des Longevity Centers in Zürich mit, wo sie heute als Medizinische Direktorin tätig ist. Ein Ziel des Longevity Centers ist es, Longevity zu demokratisieren und die Masse zu bedienen. Das Thema ist nicht nur ein Trend für eine kleine Oberschicht. Die WHO und die Weltbank schätzen, dass im Jahr 2050 global mehr als zwei Milliarden Menschen über 60 Jahre alt sein werden. Erat zählt zu den Faktoren, die uns alle älter werden lassen, sowohl die moderne Medizin, bessere Infrastrukturen

«Will man Longevity seriös betreiben, muss man die Präventionsmedizin mit einbeziehen, sie ist ein integraler Teil von diesem Gebiet.»

und Ernährung, als auch Longevity: «Wir verstehen die Mechanismen der Alterungsprozesse immer besser und können sie gezielter und personalisiert beeinflussen.»

Laut Erat sei Longevity Stand heute als Fach in der Medizin noch nicht etabliert und teilweise keine evidenzbasierte Wissenschaft, weil es zu wenig Studien gebe. Es werde versucht, mit renommierten Universitäten und Kliniken strukturierte und evidenzbasierte Richtlinien zu definieren, die globale Gültigkeit haben, erklärt Erat. Doch solange Longevity unreguliert ist, besteht das Risiko, dass unseriöse Akteure mitmischen. «Am meisten Sorgen machen mir Angebote, die nur das biologische Alter messen ohne die Präventionsmethodik miteinzubeziehen», sagt Erat und erläutert: «Vernachlässigt man relevante Gesundheitswerte und konzentriert sich nur auf das biologische Alter, ergibt das eine falsche Sicherheit. Will man Longevity seriös betreiben, muss man die Präventionsmedizin mit einbeziehen, sie ist ein integraler Teil von diesem Gebiet.»

Ebenso wichtig ist das Miteinbeziehen von genderspezifischer Medizin. «Der Zyklus der Frau muss in der Medizin berücksichtigt werden», betont Erat und erklärt: «Am Anfang des Zyklus gibt es bei Sportlerinnen häufiger Kreuzbandrisse. Das muss im Training beachtet werden. Frauen, die stark menstruieren, verlieren viel Eisen. Ein Mangel muss kontrolliert und supplementiert werden. Die Perimenopause kann schon Mitte 30 anfangen, viel früher als gedacht, mit verschiedenen Symptomen, die sich in der Menopause verstärken. Das hat alles einen riesigen Einfluss auf Gesundheit, Leistung und Resilienz.»

Firmen engagieren sich für Longevity

Bleibt noch die Frage, wie man die verlängerte Lebenszeit nutzen soll und wie sich dieser Lebensabschnitt finanzieren lässt. Viele Berufstätige möchten oder müssen schon heute über das Pensionsalter hinaus arbeiten. Das Next-Programm der Universität St. Gallen HSG, an dem Anna Erat als Dozentin beteiligt ist, befasst sich mit diesem Thema und der Frage «What's next?» Was kann man mit 65 noch tun, das einen Wert für einen selber, die Firma und die Gesellschaft hat? Dabei geht es auch um das Problem der Unternehmen mit Brain Drain – dem Verlust von Wissen und Fähigkeiten durch Abwanderung von hochqualifizierten Arbeitskräften. Oder durch Pensionierung. Viele Unternehmen werden in dieser Sache aktiv und starten Programme, um den älteren und hochqualifizierten Mitarbeitenden attraktive Modelle anbieten zu können, die ihrem Alter angepasst sind. «Es ist ein bekanntes Phänomen, dass beruflich Aktive, die in

Pension gehen, krank werden, weil die Wertschätzung fehlt, die soziale Kontakte wegbrechen und der Sinn im Leben verloren geht. Damit das nicht passiert und die Leute noch lange aktiv sein können, muss mit Longevity vorgesorgt werden, dass sie im Alter gesund bleiben», gibt Erat zu bedenken. Für die Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeitenden veranstalten Firmen Informationskampagnen und Vorträge über Massnahmen zur Verlängerung des Healthspan. Und sie bieten Checkups für das Kader an. Von solchen Massnahmen können Unternehmen nur profitieren. Burnouts und Krankheiten führen zu kostspieligen Ausfällen, Todesfälle insbesondere bei älteren Mitarbeitenden zum Verlust von hochspezialisiertem Wissen. Mit Longevity liesse sich das zu einem grossen Teil vermeiden, weiss Erat.

Auch in der Vermögensverwaltung, insbesondere im Family Office, kommen Longevity und Präventionsmedizin zur Anwendung. Den Klienten werden gesundheitliche Services angeboten. «Es ist im Interesse einer Bank, dass ihre Klienten ihr Geld auch wirklich geniessen können, wenn sie alt werden. Insbesondere in der Vermögensberatung ist das so. Die Bedürfnisse der Kunden gehen immer mehr in Richtung Prävention und Longevity. Dieser Service muss bereitgestellt werden», erklärt Erat.

Zum Schluss nennt Anna Erat als wichtige Elemente für Longevity Regeneration und Freude im Leben. Dafür braucht sie persönlich viel Schlaf, Zeit mit Freunden und der Familie, gutes Essen und Tapetenwechsel. Und als ehemalige Leistungssportlerin: viel Sport. ★



Event-Empfehlung der Redaktion:

Seien Sie beim nächsten She's Mercedes Event dabei und lernen Sie **Anna Erat** persönlich kennen.

«Restore your vitality – learn about longevity.»

Eine Veranstaltung der She's Mercedes Initiative.

Datum: 24. Oktober 2024, 17.30 Uhr

Ort: Park Hyatt Hotel Zürich

Damit Sie nichts verpassen: She's Mercedes Newsletter abonnieren und frühzeitig Tickets buchen!

Die Initiative She's Mercedes steht für die Idee, dass Inspiration Aussergewöhnliches bewirken kann. Mehr zur Initiative

und zu den Events von She's Mercedes in der Schweiz finden Sie im Newsletter www.mercedes-benz.ch/shesnewsletter-de sowie unter www.mercedes-benz.ch/shes

