

Longevity-Medizin zwischen Hype und Hope

Schnittmengen mit der Naturheilkunde

In der Longevity-Medizin geht es darum, die krankheitsfreien Lebensjahre zu verlängern. Aus kommerziellen Zwecken wird der neue Medizinbereich für falsche Gesundheitsversprechungen benutzt. Er hat aber auch viele Überschneidungen mit der Naturheilkunde.

In der Longevity-Medizin wird das Ziel verfolgt, biologische Alterungsprozesse gezielt zu modulieren, um die Spanne der krankheitsfreien Lebensjahre zu verlängern. Der öffentliche Diskurs ist jedoch stark von einem medialen Hype geprägt, dies befeuert durch hohe Investitionen in biotechnologische Zukunftsvisionen, wie etwa unter anderem durch das US-amerikanische Unternehmen Altos Labs. Gleichzeitig existiert eine wachsende wissenschaftliche Evidenzbasis, welche die begründete Hoffnung auf wirksame präventive Strategien erlaubt. Dieser Beitrag differenziert zwischen Hype und Hope und analysiert die substanziellen Schnittmengen moderner Longevity-Konzepte mit der Naturheilkunde.

Definition und Zielsetzung

Der Begriff „Longevity“ bezeichnet ein interdisziplinäres medizinisches Konzept, das darauf abzielt, die altersassoziierten Funktionsverluste zu verzögern oder partiell rückgängig zu machen. Im Zentrum steht dabei nicht die maximale Lebensverlängerung, sondern die Verlängerung der krankheitsfreien Lebensjahre („healthspan“). Dieser Fokus unterscheidet Longevity grundlegend von klassischen Anti-Aging-Ansätzen und rückt Prävention, Resilienz und funktionelle Gesundheit in den Vordergrund.

Biologisches Alter und epigenetische Messverfahren

Ein wesentlicher Fortschritt der Longevity-Forschung ist die Messbarkeit bio-

logischer Alterung. Epigenetische Uhren, insbesondere die DNA-Methylierungsuhr nach Steve Horvath, erlauben eine objektive Quantifizierung altersabhängiger epigenetischer Veränderungen [3]. Diese korrelieren mit Morbidität und Mortalität und ermöglichen erstmals eine wissenschaftlich fundierte Evaluation präventiver Interventionen.

Klinische Evidenz und Machbarkeit

Die TRIM-Studie unter der Leitung von Gregory Fahy zeigte bei gesunden männlichen Probanden eine signifikante Reduktion des epigenetischen Alters über einen Interventionszeitraum von zwölf Monaten [1]. Trotz methodischer Limitationen stellt diese Studie einen wichtigen Machbarkeitsnachweis für die prinzipielle Modulierbarkeit biologischer Alterungsmarker dar.

Hallmarks of Aging

Die theoretische Grundlage der Longevity-Medizin bilden die „hallmarks of aging“ [2], dazu gehören unter anderem

- genomische Instabilität,
- Telomerverkürzung,
- epigenetische Dysregulation,
- mitochondriale Dysfunktion,
- gestörte Proteostase,
- zelluläre Seneszenz und
- chronische Inflammation.

Diese Mechanismen sind eng miteinander verknüpft und dienen als zentrale therapeutische Angriffspunkte.

Hype: Kritische Aspekte

Von Hype kann gesprochen werden, wenn experimentelle Zell- oder Tierda-

NATUM

Kooperierende wissenschaftliche Arbeitsgemeinschaft für Naturheilkunde, Komplementärmedizin, Akupunktur und Umweltmedizin der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.

www.natum.de
Informationen und Kongressankündigungen

Geschäftsstelle:
Karl Heinz Uthof
Weinbergstraße 10
34117 Kassel

T: 0561 5104-8144
info@natum.de

Die Veröffentlichung der Beiträge dieser Rubrik erfolgt in Verantwortung der NATUM.

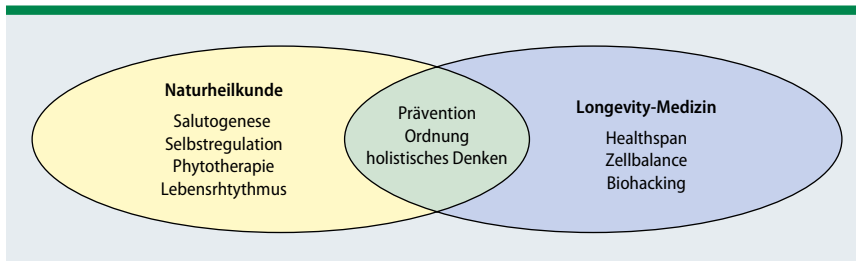


Abb. 1: Unterschiede und Schnittmenge zwischen Naturheilkunde und Longevity-Medizin

ten vorschnell auf den Menschen übertragen werden, wenn einzelne Moleküle als universelle „Verjüngungstherapien“ vermarktet werden oder wenn Lebensverlängerung statt Healthspan versprochen wird. Insbesondere hochkomplexe Zukunftstechnologien wie epigenetische Reprogrammierung oder Stammzellverjüngung befinden sich überwiegend noch im präklinischen Stadium und sind derzeit nicht für die klinische Routine geeignet.

Hope: Evidenzbasierte Perspektiven

Begründete Hoffnung ergibt sich aus der wachsenden Evidenz, dass zentrale Alterungsmechanismen messbar und beeinflussbar sind. Lebensstilinterventionen zeigen konsistent positive Effekte auf mehrere Hallmarks of Aging gleichzeitig [4]. Ergänzend liefern erste klinische Studien Hinweise darauf, dass auch pharmakologische und supplementäre Ansätze altersassoziierte Prozesse modulieren können.

Schnittmengen mit der Naturheilkunde

Die größten Überschneidungen zwischen der Longevity-Medizin und der Naturheilkunde finden sich auf Ebene der Lebensstil- und Regulationsmedizin (Abb. 1). Faktoren wie regelmäßige Bewegung, Schlafregulation, Stressmanagement, intermittierendes Fasten, entzündungsmodulierende Ernährung und hormetische Reize wie Hitze- und Kälteexposition beeinflussen epigenetische Muster, mitochondriale Funktion und inflammatorische Prozesse. Diese Interventionen sind seit Jahrzenten zentrale Bestandteile naturheilkundlicher Konzepte. Moderne Longevity-Forschung liefert hierfür erstmals ob-

jektive Biomarker und mechanistische Erklärungsmodelle.

Supplemente und hormonelle Ansätze

Polyphenole wie Resveratrol, Quercetin, Fisetin und Curcumin zeigen antioxidative, antiinflammatorische sowie teilweise senolytische Effekte [5]. In einigen selektierten Fällen kann eine humanidentische Hormonersatztherapie zur Stabilisierung altersabhängiger Funktionsverluste beitragen, wobei eine sorgfältige Nutzen-Risiko-Abwägung erforderlich ist.

Fazit

Longevity-Medizin ist weder reiner Hype noch uneingeschränkte Heilsverheißung. Ihre realistische Hoffnung liegt derzeit in lebensstilbasierten und naturheilkundlich orientierten Interventionen, die durch moderne Biomarker objektiv evaluiert werden können.

Die Integration beider Ansätze eröffnet neue Perspektiven für eine evidenzbasierte, integrative Präventions- und Altersmedizin.

Literatur

1. Fahy GM et al. Aging Cell. 2019;18:e13028
2. Horvath S. Genome Biol. 2013;14:R115.
3. López-Otín C et al. Cell. 2013;153:1194-217
4. Fontana L et al. Cell. 2014;158:1-14
5. Kirkland JL et al. J Intern Med. 2020;288:518-36



Dr. med. Jens-Paul Seldte

Ärztlicher Direktor der Abteilung für Frauengesundheit Nordwürttemberg am Standort Bietigheim, Riedstraße 12 74321 Bietigheim-Bissingen
Jens-Paul.seldte@rkh-gesundheit.de

Intensivkurs Komplementärmedizin

Gynäkologische Onkologie

Termin: 7. November 2026

Ort: Universitätsklinik Essen

Information/Anmeldung:

www.natum-veranstaltungen.de

Fortbildung NATUM-Sprechstunde

Die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren in der gynäkologischen Onkologie

Termin: 15. April 2026 (online)

Information/Anmeldung:

www.natum-veranstaltungen.de/e-learning

Benigne gynäkologische Erkrankungen

Information/Anmeldung:

www.natum-veranstaltungen.de/e-learning

Ganzheitliche Gynäkologische Onkologie

Modul A (Mammakarzinom)

Modul B (Endometrium- und Ovarialkarzinom)

Modul C (Maligne Erkrankungen der Zervix uteri, Vulva, Vagina und Vorstufen)

Information/Anmeldung:

www.natum-veranstaltungen.de/e-learning

NATUM-Akademie-E-Learning

Der kostenfreie Demo-Zugang kann angefordert werden unter:

www.natum-veranstaltungen.de/e-learning

In all diesen Kursen werden Punkte für das Zertifikat „Ganzheitliche Frauenheilkunde“ vergeben. In den Modul-Kursen und beim NATUM-Tag werden zusätzlich CME-Punkte vergeben.