



#84

Moonshots oder Moneyburner? Die verrücktesten Longevity-Interventionen im Check

Von Gentherapie bis Kryonik – was ist Hype, was hat Hand und Fuß, und für wen lohnt es sich (noch) nicht?

WORUM GEHT'S

In dieser Folge geben Mario und Max einen Überblick über experimentelle und teils kontroverse Longevity-Interventionen. Sie bewerten verschiedene Methoden von Gentherapie über Medikamente wie Rapamycin bis hin zu Kryonik. Dabei diskutieren sie für jede Intervention den aktuellen Stand der Wissenschaft, potenzielle Risiken sowie den persönlichen Nutzen und entscheiden, ob sie es selbst anwenden würden – jetzt oder in der Zukunft.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Gentherapien (z.B. mit Follistatin oder Klotho) sind vielversprechend, aber aktuell noch zu experimentell und teuer für einen präventiven Einsatz in jungen Jahren.
- 02** Rapamycin zeigt in Tierstudien lebensverlängernde Effekte, aber der Nutzen für gesunde Menschen ist unklar und mit Nebenwirkungen verbunden.
- 03** Die Verjüngung des Thymus mittels Wachstumshormon ist ein interessanter Ansatz, aber die Studienlage ist dünn und die konstante Hormongabe riskant.
- 04** Eine Stuhltransplantation (FMT) ist eine effektive medizinische Therapie bei bestimmten Darminfektionen und könnte auch bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen hilfreich sein.
- 05** Präventive Ganzkörper-MRTs können sinnvoll sein, um gesundheitliche Probleme früh zu erkennen, erfordern aber die mentale Bereitschaft, mit Zufallsbefunden umzugehen.
- 06** Peptide wie BPC-157 oder TB-500 sind vor allem bei konkreten Verletzungen zur Regenerationsförderung eine Option, nicht zur Daueranwendung.
- 07** Stammzelltherapien können bei Gelenkproblemen wie Arthrose eine valide Option sein, um einen Gelenkersatz hinauszuzögern.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Gentherapien: Zukunftsmusik mit Risiken

Mario und Max diskutieren Gentherapien wie die Gabe von Follistatin zur Muskelsteigerung oder Klotho gegen Gefäßverkalkung. Sie schätzen den Ansatz als vielversprechend ein, insbesondere für ältere Menschen. Für sich selbst schließen sie eine Anwendung in jungen Jahren aufgrund der hohen Kosten, der experimentellen Natur und der unklaren Langzeitrisiken aktuell aus, beobachten die Entwicklung aber mit Interesse.

Medikamente: Rapamycin im Check

Rapamycin ist ein Medikament, das in Tierversuchen lebensverlängernde Effekte gezeigt hat. Die Hosts erörtern, dass der Nutzen für gesunde Menschen ohne chronische Entzündungen fraglich ist. Da auch Nebenwirkungen wie erhöhte Blutzuckerwerte auftreten können und Brian Johnson die Einnahme aufgrund ausbleibender positiver Effekte gestoppt hat, sehen sie für sich selbst derzeit keinen Anwendungsfall.

Organverjüngung: Thymus und Mikrobiom

Die "TRIM"-Studie zur Verjüngung der Thymusdrüse mit Wachstumshormonen wird als interessant, aber aufgrund der kleinen Stichprobe und des riskanten Protokolls kritisch gesehen. Eine Alternative könnten Peptide sein. Die fäkale Mikrobiom-Transplantation (Stuhltransplantation) wird als etablierte, wirksame Methode bei schweren Darminfektionen (*Clostridium difficile*) und als potenziell nützlich bei chronischen Darmerkrankungen bewertet.

Diagnostik und Regeneration

Ein präventives Ganzkörper-MRT bewerten beide als sinnvoll, um frühzeitig potenzielle Tumoren oder andere Anomalien zu entdecken. Sie betonen jedoch, dass man mental bereit sein muss, mit möglichen Zufallsbefunden umzugehen. Peptidtherapien (z.B. BPC-157, TB-500) und Stammzelltherapien sehen sie nicht für die Dauereinnahme, sondern als gezielte Option zur Behandlung von spezifischen Verletzungen oder chronischen Gelenkerkrankungen wie Arthrose.

Moonshots: Von Kryonik bis zu jungem Blut

Kryonik, das Einfrieren nach dem Tod, wird als ultimativer "Moonshot" diskutiert. Max und Mario würden es in Erwägung ziehen, wenn Geld keine Rolle spielt und keine anderen Optionen bleiben. Die Übertragung von jungem Blut ("Young Blood") wird ebenfalls thematisiert. Da Brian Johnson hierbei keinen Nutzen für sich feststellen konnte, sehen auch die Hosts aktuell keinen Grund für eine Anwendung, zumal es keine aussagekräftigen Studien am Menschen gibt.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Bei schweren, antibiotikaresistenten Darminfektionen eine Stuhltransplantation als wirksame Alternative in Betracht ziehen.
- Bei chronischen Gelenkbeschwerden (z.B. Arthrose) als letzte Option vor einem Gelenkersatz eine Stammzelltherapie evaluieren.
- Vor der Entscheidung für eine präventive Bildgebung (Ganzkörper-MRT) die eigene psychische Bereitschaft für den Umgang mit potenziellen Zufallsbefunden prüfen.
- Bei akuten Sport- oder Sehnenverletzungen den Einsatz von Peptiden zur Beschleunigung der Regeneration als mögliche, aber experimentelle Option recherchieren.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Gentherapie	Experimentelle Intervention zum Einbringen von Genen in Körperzellen, um Proteine wie Follistatin (Muskelwachstum) oder Klotho (Gefäßgesundheit) vermehrt zu produzieren.
Rapamycin	Ein Immunsuppressivum, das in niedriger Dosierung in Tierstudien lebensverlängernde Effekte zeigte. Der Nutzen für gesunde Menschen ist umstritten.
Thymus-Rejuvenation	Ein experimenteller Ansatz von Greg Fahy, bei dem die Thymusdrüse mittels Wachstumshormon, Metformin und DHEA verjüngt werden soll, um das Immunsystem zu stärken.
Fekaltransplantation (FMT)	Die Übertragung von Darmbakterien eines gesunden Spenders, die bei Infektionen mit Clostridium difficile eine hohe Erfolgsquote hat.
Kryonik	Das Tieftemperatur-Konservieren des Körpers nach dem Tod in der Hoffnung auf eine zukünftige Wiederbelebung und Heilung.
Peptide (BPC-157, TB-500)	Synthetische Proteinketten, die zur Verbesserung der Regeneration und Heilung, insbesondere nach Verletzungen, eingesetzt werden.
Stammzelltherapie	Therapieform, bei der körpereigene Stammzellen zur Regeneration von geschädigtem Gewebe (z.B. bei Gelenkarthrose) eingesetzt werden.
Ganzkörper-MRT	Präventive Bildgebungsuntersuchung des gesamten Körpers zur Früherkennung von Tumoren oder anderen Anomalien.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.