



#56

Die neuesten Longevity-Insights von der Turn Around Aging Konferenz

Von Herzgesundheit und Künstlicher Intelligenz, bis hin zu Chronomedizin und Krebsprävention

WORUM GEHT'S

In dieser Folge berichten Mario und Max von der Turn Around Aging Konferenz in München. Sie fassen die wichtigsten Vorträge und Diskussionen zusammen, die sich um die neuesten Erkenntnisse im Bereich Healthy Aging und Longevity drehen. Die Themen reichen von der Rolle der Künstlichen Intelligenz und personalisierter Medizin über Herzgesundheit und Krebsprävention bis hin zu Chronomedizin und der Bedeutung von Biomarkern.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Die Digitalisierung im Gesundheitswesen, vor allem durch Krankenkassen-Apps, ermöglicht eine personalisierte und präventivere Versorgung, indem sie gezielt auf individuelle Risiken eingeht.
- 02** Technologien wie Künstliche Intelligenz (KI), Liquid Biopsies und 3D-gedruckte Organe haben das Potenzial, die Medizin grundlegend zu verändern und die Lebenserwartung deutlich zu steigern.
- 03** Systemmedizin und Drug Repurposing bieten neue Ansätze, um Krankheiten effektiver zu behandeln, indem sie grundlegende Krankheitsmechanismen statt einzelner Symptome oder Organe adressieren.
- 04** Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind zu einem Großteil vermeidbar. Präventive Maßnahmen, selbst wenn erst im höheren Alter begonnen, können die Lebenserwartung signifikant verlängern.
- 05** Für die Prävention von Demenz sind neben der Kontrolle von Blutdruck, LDL-Cholesterin und Gewicht auch soziale Interaktion, die Korrektur von Hörverlust und die mentale Gesundheit entscheidend.
- 06** Neben bekannten Karzinogenen wie Rauchen spielen Co-Karzinogene, die die Zellteilung beschleunigen (z.B. Alkohol oder Übergewicht), eine wesentliche Rolle bei der Krebsentstehung.
- 07** Der zirkadiane Rhythmus beeinflusst die Wirksamkeit und die Nebenwirkungen von Medikamenten. Eine personalisierte Chronomedizin könnte Therapien in Zukunft deutlich verbessern.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Gesundheitspolitik und Prävention

Zu Beginn der Konferenz wurde die Diskrepanz zwischen den hohen Gesundheitsausgaben in Deutschland und der nur durchschnittlichen Lebenserwartung beleuchtet. Ein zentrales Problem ist der geringe Anteil an Ausgaben für Prävention. Ein Vortrag der Techniker Krankenkasse zeigte jedoch positive Entwicklungen auf: Durch eine neue App sollen Gesundheitsdaten aggregiert und personalisierte Vorsorgeempfehlungen ermöglicht werden, um die Inanspruchnahme präventiver Leistungen zu erhöhen.

Zukunftsmedizin: KI und exponentielles Wachstum

Thomas Schulz, Spiegel-Chefredakteur, sprach über den exponentiellen Fortschritt in der Medizin, angetrieben durch KI und das Mooresche Gesetz. Technologien wie die Liquid Biopsy zur Krebsfrüherkennung und Organe aus dem 3D-Drucker werden immer günstiger und zugänglicher. Die KI wird als Basistechnologie gesehen, die die Medizin revolutioniert und Ärzte zu "Health Coaches" macht, die ihre Patienten bei der Übernahme von Eigenverantwortung unterstützen.

Systemmedizin vs. Organspezifische Behandlung

Professor Harald Schmidt kritisierte die stark fragmentierte und organspezifische Ausrichtung der aktuellen Medizin und Medikamentenentwicklung. Er plädierte für einen systemmedizinischen Ansatz, der vernetzte Krankheitsmechanismen in den Fokus rückt. Durch "Drug Repurposing" und die Entwicklung von Medikamenten, die an grundlegenden molekularen Prozessen ansetzen, könnten mehrere Krankheiten gleichzeitig und präziser behandelt werden.

Herzgesundheit als Kernthema

Ein Schwerpunkt der Konferenz war die Herzgesundheit. Jan Stritzke vom Lanserhof betonte, dass 80 % der Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermeidbar sind und präventive Maßnahmen selbst mit 65 Jahren noch rund zehn zusätzliche Lebensjahre bringen können. Neue Biomarker wie die Vorhofgröße, die schon bei übergewichtigen Kindern verändert ist, unterstreichen die Notwendigkeit einer frühen Prävention. Ein Workshop ermöglichte den Teilnehmern, ihr persönliches "Vitality Age" anhand von Biomarkern wie Blutfetten, VO2max und Griffkraft zu bestimmen.

Krebsprävention und Co-Karzinogene

Die Molekularbiologin Hannah Heikenwälder erklärte, dass Krebsentstehung ein langwieriger Prozess ist, der über Jahre abläuft. Sie hob die Bedeutung von Co-Karzinogenen hervor – Stoffe und Faktoren, die die Zellteilung beschleunigen und damit das Krebsrisiko erhöhen. Beispiele sind Alkohol, der die Schleimhäute schädigt und zur Regeneration zwingt, sowie Übergewicht, das durch erhöhte Östrogenproduktion das Brustkrebsrisiko steigert. Diese Faktoren sind oft relevanter als direkte Karzinogene.

Chronomedizin und der zirkadiane Rhythmus

Angela Relogio präsentierte Forschungen zum zirkadianen Rhythmus und dessen Einfluss auf die Gesundheit. Das individuelle Chronotyp-Profil, messbar über Proteine im Speichel, korreliert mit dem Risiko für Depressionen und Schlafprobleme. Es beeinflusst zudem die Wirkung und die Nebenwirkungen von Medikamenten. Zukünftig könnte eine "personalisierte zirkadiane Medizin" Behandlungszeitpunkte optimieren und so die Therapieeffizienz steigern und unerwünschte Effekte reduzieren.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Präventive Maßnahmen für die Herzgesundheit ergreifen, da diese auch im höheren Alter noch signifikante positive Effekte auf die Lebenserwartung haben.
- Zur Prävention von Demenz aktiv auf soziale Kontakte, die Behandlung von Hörproblemen und die mentale Gesundheit achten.

- Den Konsum von Co-Karzinogenen wie Alkohol reduzieren und auf ein gesundes Körpergewicht achten, um das Krebsrisiko zu senken.
- Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig und frühzeitig wahrnehmen, um Krankheiten in einem gut behandelbaren Anfangsstadium zu erkennen.
- Den eigenen zirkadianen Rhythmus besser verstehen und darauf basierend Trainingszeiten und gegebenenfalls Medikamenteneinnahmen optimieren.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Turn Around Aging Konferenz

Eine jährlich in München stattfindende Konferenz zum Thema Healthy Aging, die führende Wissenschaftler und Experten zusammenbringt.

Liquid Biopsy

Ein Verfahren zur Krebserkennung durch die Analyse von Krebsmarkern in einer Blutprobe. Die Technologie wird durch Fortschritte in der Datenverarbeitung immer günstiger.

Systemmedizin

Ein medizinischer Ansatz, der Krankheiten nicht isoliert betrachtet, sondern die Vernetzung verschiedener Organsysteme und molekularer Prozesse in den Mittelpunkt stellt.

Co-Karzinogene

Substanzen oder Faktoren (z.B. Alkohol, Übergewicht), die nicht direkt DNA-Schäden verursachen, aber die Zellteilung beschleunigen und so die Krebsentstehung fördern.

Chronomedizin

Ein medizinisches Fachgebiet, das den Einfluss des zirkadianen Rhythmus (der inneren Uhr) auf Gesundheit, Krankheit und die Wirksamkeit von Therapien untersucht.

Thomas Schulz

Spiegel-Chefredakteur und Autor, der über die Zukunft der Medizin und Longevity schreibt. Sein aktuelles Buch ist "Projekt Lebensverlängerung".

Jan Stritzke

Chefarzt am Lanserhof Sylt und Experte für Kardiologie und Präventivmedizin.

Professor Harald Schmidt

Forscher im Bereich der Systemmedizin, der sich für einen Paradigmenwechsel in der Medikamentenentwicklung einsetzt.

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.