

Vortrag

Martina Schmidhuber ist Professorin für Health Care Ethics an der Uni Graz und forscht u.a. zu ethischen Fragen der Demenz sowie Ethik und Altern.

Am **Mittwoch**, 21. Juni, hält sie um 18 Uhr am Med Campus Graz (Neue Stiftingtalstraße 6) den Vortrag: „Ewige Jugend und ewiges Leben als erstrebenswerte Ziele?“ Das Eintrittsgeld kommt einem Forschungsprojekt der Med Uni Graz zugute. Infos und Anmeldung: www.mefo-graz.at oder Tel. (0316) 385 72 20 0.



Wollen wir wirklich ewig jung sein?

INTERVIEW. Altern als Stigma: Warum der Jugendwahn nicht gesund ist und wir Demenzkranken Platz in der Gesellschaft einräumen müssen, erklärt Ethikerin Martina Schmidhuber.

Von Sonja Krause

Ewige Jugend: Ein Menschheitstraum, ein Marketing-Slogan: Wie ist dieser Wunsch aus ethischer Perspektive zu bewerten?

MARTINA SCHMIDHUBER: Ewige Jugend ist einerseits ein Traum, den es in der Menschheit schon immer gibt: Die Vorstellung, wie wunderbar es wäre, ewig jung zu bleiben. Andererseits wird dieses Thema auch sehr forciert: In den Medien, in der Werbung, in Kampagnen. Die Anti-Aging-Medizin boomt. Dadurch wird aber auch vermittelt: Altern ist ein Defizit. Seien es die optischen Veränderungen, die Abnahme der Leistungsfähigkeit – schon das normale, gesunde Altern wird zum Problem ge-

macht, das es zu beheben gilt. Und natürlich wird damit auch Geld gemacht – deshalb gilt es hier ethisch dagegen vorzugehen.

Wir kennen Anti-Aging-Anwendungen und Faltencremen – aber es gibt ja auch Bestrebungen tatsächlich den Tod zu überwinden. Ja, das ist der nächste Schritt, der sogenannte Post-Humanismus: Dass wir Wesen werden, die dem Altern und dem Tod gar nicht mehr ausgesetzt sind. Aus der Perspektive eines 30- bis 50-Jährigen mag das eine absurde Vorstellung sein. Je näher der Tod aber kommt, desto eher tendieren Menschen dazu zu sagen: Ja, wir müssen alles tun, um den Tod hinauszuschieben. Dabei gibt es die philosophi-

sche Analyse, dass sich Menschen, wenn sie niemals sterben würden, bald langweilen würden.

Der Tod macht unser Leben erst wertvoll?

Es ist die Begrenztheit des Lebens, die es wertvoll macht. Wir müssen uns für Dinge entscheiden, wir können nicht alles machen. Wir müssen sagen: Das bin ich, das ist mein Lebensplan. Das macht unsere Individualität aus.

Sie sagen, Alter wird als Defizit dargestellt – aber der Umgang mit alten Menschen ist sehr unterschiedlich. In anderen Kulturen werden Alte sehr wertgeschätzt.

Der antike Philosoph Platon sagte schon: „Von all dem hat man im Greisenalter heiligen Frieden und Freiheit.“ Gemeint hat er damit das Nachlassen der Begierden und Leidenschaften. Und er sagt auch: Von den Hochbetagten können die Jungen lernen. Davon ist in unserer Gesellschaft leider nicht viel zu spüren. Das, was wir wollen, ist das Junge, Agile.

Wie kann ein besserer Umgang mit dem Alter und mit alten Menschen aussehen?

Es braucht das Bewusstsein, dass Altern nichts Schlechtes ist und dass unsere Fähigkeiten nachlassen dürfen. Wir müssen weg von der Idee, dass man sich

sein Alter nicht anmerken lassen darf – Altern gehört zum Leben! Und im Alter darf ich meine Leistung auch zurückfahren, der Druck muss wegfallen.

Der Druck, möglichst fit zu altern?

Wir alle wollen gesund altern und die Medizin ist schon sehr weit, viele Krankheiten können wir in den Griff bekommen. Aber es gibt auch Krankheiten, gegen die wir so gut wie nichts in der Hand haben, wie die Alzheimer-Demenz. Aber: Auch in der Demenz kann es sehr lebenswerte Phasen geben – das ist auch eine Aufgabe der Ethik: Aufzuzeigen, dass es ganz stark vom sozialen Umfeld abhängt, ob ein Mensch mit Demenz eine gute Lebensqualität erfahren kann.

Wie muss sich die Gesellschaft dafür verändern?

Wir müssen unsere Gesellschaft stärker an Menschen mit Demenz anpassen. Dazu gibt es schon Ansätze: Es braucht vermehrt Nachbarschaftshilfe, um gegen die Vereinsamung in den Städten vorzugehen. Es müssen Kassiererinnen und Kassierer im Supermarkt oder Polizistinnen und Polizisten über Demenz Bescheid wissen, damit sie mit Betroffenen richtig umgehen können. Wir brauchen einfach eine Gesellschaft, die sich um Schwächere kümmert.

Taurin bekommen. Das zeigt eine Studie, die im Fachjournal „Science“ erschienen ist.

Taurin wird in menschlichen Leberzellen gebildet. Sie kann auch durch die Nahrung aufgenommen werden, etwa über Meeresfrüchte, Fleisch und Milchprodukte. Die Substanz ist als Nahrungsergänzungsmittel frei verfügbar. Vor allem ist Taurin bekannt als Inhaltsstoff von Energydrinks, der Stoff soll eine positive Wirkung auf die geistige und sportliche Leistungsfähigkeit haben.

Bedeutet die Ergebnisse nun, dass Taurin tatsächlich den Alterungsprozess aufhalten kann? Nein, denn die Daten stammen aus Tiermodellen. „Solange das nicht eindeutig beim Menschen gezeigt worden ist, kann keine Aussage zum Einsatz und zum Effekt getroffen werden“, sagt Kristina Norman vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung. Von einer „Selbst-Therapie“ raten Experten dringend ab – es braucht zunächst Studien beim Menschen zur richtigen Dosis.

ANZEIGE



Nächtlicher Harndrang: Was Mann & Frau tun können

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um die Toilette aufzusuchen – viele kennen dieses Problem.

Schuld ist, was man im Volksmund gerne als schwache Blase bezeichnet. Je nach Geschlecht stecken unterschiedliche Ursachen dahinter.

Männer und die Prostata

Bei Männern ist meist eine gutartige Vergrößerung der Prostata im Spiel. Dieser Prozess ist im Grunde harmlos, die vergrößerte Prostata engt aber die Harnröhre ein. Dadurch kann der Urin nicht mehr ungehindert fließen und ein Rest davon bleibt in der Blase zurück. Genau dieser Rest sorgt dann schnell wieder für das Gefühl, auf die Toilette zu müssen.

Frauen und die sensible Blase

Bei Frauen steckt dagegen meist eine sensible oder gereizte Blasenwand hinter nächtlichem Harndrang. Dadurch wird dem Gehirn ein falscher Füllstand der Blase übermittelt, wodurch man aufs WC muss, obwohl die Blase noch nicht voll ist.

Was kann man tun?

Doch so unterschiedlich die Auslöser für die schwache Blase sein mögen – helfen können in der Regel dieselben Tipps.

Genug trinken: Viele Betroffene versuchen tagsüber weniger zu trinken. Dadurch wird aber der Urin stark konzentriert und die Blasenschleimhaut gereizt, wodurch man erst recht häufigen Harndrang verspürt.

Heilpflanze Kürbis: Der Steirische Arzneikürbis ist bei den doch sehr unterschiedlichen Ursachen bei Mann und Frau gleichermaßen wirksam. Wichtig zu wissen: Die für die Wirkung verantwortlichen Inhaltsstoffe befinden sich interessanterweise nicht im beliebten Kürbiskernöl, sondern in der Schale der Kerne selbst bzw. in deren hochdosiertem Extrakt.

Wichtig: Für eine höchstmögliche Dosierung der Inhaltsstoffe zur optimalen Unterstützung von Blase und Prostata greifen Sie am besten zu Tabletten mit hochdosiertem Kürbiskern-Extrakt aus der Apotheke.

UNSERE PRODUKT-EMPFEHLUNG



Dr. Böhm® Kürbis 1x täglich

- Bei nächtlichem Harndrang
- Unterstützt einen normalen Harnfluss
- Nur einmal täglich



Martina Schmidhuber: „Im Alter darf ich meine Leistung zurückfahren“

ADOBE STOCK



TAURIN

Kann dieser Stoff das Altern aufhalten?

Bekannt als Inhaltsstoff von Energy Drinks: Welche Rolle Taurin beim Alterungsprozess spielt.

Es gibt neue Forschungserkenntnisse zum Wunsch nach ewiger Jugend: Die Menge der Aminosäure Taurin im Blut nimmt im Alter bei Tieren und beim Menschen ab. Bei

Mäusen und Affen führt die Gabe von Taurin dazu, dass sie länger gesund leben, ohne dass sich Alterskrankheiten zeigen. Und Mäuse leben bei täglicher Einnahme von Taurin länger als Artgenossen, die kein