



Hautzentrum Wien

Die Telomerenforschung – ein Ausflug in die neuesten Erkenntnisse der Altersforschung

Die Erklärung, weshalb wir altern, beschäftigt die Wissenschaft seit Jahrhunderten. Die Telomerenforschung scheint in den letzten Jahren den Durchbruch in der Erklärung des Alterns geschafft zu haben. Die sogenannten Telomere sind Schutzkappen am Ende der Chromosomen, auf denen die Gene angeordnet sind. Bei jeder Zellteilung verkürzt sich ein Stück dieser Schutzkappen, wird also sinnbildlich „abgeschnitten“. Sind die Telomere verbraucht, stirbt die ganze Zelle ab. Je älter wir werden, desto mehr Zellen sind bereits zugrunde gegangen. Die Theorie der Telomere mit ihrer fortschreitenden Apoptose (Zelltod) beschreibt also den Prozess der Alterung. Da die Telomere von Mensch zu Mensch unterschiedlich lang sind, sollen wir unterschiedlich lange leben können und damit verbunden unterschiedlich schnell bzw. langsam altern. Das Besondere ist, dass nicht nur die Genetik, sondern eben auch die im Artikel beschriebene Epigenetik, auf die „Gesundheit“ unserer Telomeren direkten Einfluss nimmt.

Zusammengefasst: Wie gesund wir leben hat nachweislich direkten Einfluss auf unser Lebensalter und unsere Lebensqualität!



Den Fokus auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung zu legen, wurde in verschiedensten Studien bewiesen und ist einfach ein wichtiger Faktor für unseren Organismus und unseren Metabolismus (Stoffwechsel). Bestimmte gesunde Mikro- und Makronährstoffe und bioaktive Substanzen beeinflussen nachweislich unsere Genetik, indem sie die Telomere als Schutzkappen für unsere Chromosomen verlängern können. So sind zum Beispiel Brokkoli, Tomaten und Zwiebeln hier förderlich. Aber auch Zitrusfrüchte (Zitronen, Grapefruit, Orangen, Mandarinen) wirken durch ihr Vitamin C und ihre sekundären Pflanzenstoffe, die Bioflavonoide, entzündungsmindernd. Sie sind ebenfalls dazu in der Lage, Reparaturprozesse der Telomere zu begünstigen. Außerdem steigern sie die Kollagensynthese, was wiederum wichtig für unsere Haut ist.