

# Wie soll ein junger Mensch heute sein Leben planen?

Reto Krapf



Die meisten Schweizerinnen und Schweizer, die sich jetzt und in den kommenden Jahren pensionieren lassen oder besser pensioniert werden, hatten sich während bis zu 20 Jahren primär ihrer Ausbildung gewidmet und dann innerhalb von 4 Lebensdekaden alles Wichtige und Vorzeigbare (und vom Umfeld Bewertete!) parallel erledigt: Partnerschaft, Kinder, Beruf, Hobby. Mit der Pensionierung folgt eine gut und gerne weitere 3 Dekaden dauernde *Frei-Zeit*, die es auch sinnvoll zu füllen gilt. Während der Berufsphase können die genannten Bereiche, weil sie miteinander – zumindest in Bezug auf das persönliche Zeitbudget – in Konkurrenz stehen, zu Stress, Unzufriedenheit und eben Burn-out-Symptomen führen. Ein weiterer Faktor ist sicher der Zwang, genügend zu verdienen, um das (immer evidentere) finanzielle Risiko einer möglichen Langlebigkeit zu minimieren. In diesem Zusammenhang ist relevant, dass geschätzt wird, dass etwa 11% der Schweizer Frauen mit Jahrgang 1950 hundert Jahre alt werden, während dies bei etwa 8% aller Männer der Fall sein dürfte.

Die jungen Leute von heute haben – in Beobachtung dieser starren Lebensabschnitte ihrer Vorgängergenerationen – die Chance, es besser zu machen, und bei Befragungen wird der Wille dazu auch deutlich [1]. In Anbetracht einer wahrscheinlichen Lebenserwartung von 100 Jahren, 90 bis 95 Jahre davon in guter körperlicher und geistiger Verfassung [2], ist es naheliegend, dass die Prioritäten der Lebensphasen anders ausfallen und dass es keine streng getrennten Lebensphasen mehr geben sollte. Junge Menschen sollten sich überlegen, wie die Ausbildungsphase(n) besser verteilt und das Kinderkriegen, die Arbeit und die Freizeitgestaltung über längere Lebensabschnitte ausgebreitet werden [3]. Während die jetzt zu Pensionierenden der Verlängerung der Lebensarbeitszeit europaweit wenig Positives abgewinnen können (weil man sich eben für die harte Phase der Berufszeit kompensieren will), können (ja müssen!) sich die Jüngeren darauf vorbereiten und werden eine Verlängerung der Arbeitszeit bei einer harmonischeren Lebensplanung auch sinnvoll finden. In diesem Sinne kann ich – als ehemaliger Opponent [4] – auch der 50-Stunden-Woche für Assistenz- und Oberärzte wie auch den zunehmend auch von männlichen

Kollegen gewählten Teilzeitarbeitsmodellen durchaus Positives abgewinnen.

Diese Gedanken bieten auch Anlass, daran zu erinnern, dass die Verschiebung der Mortalität nicht von einer Verkürzung der Seneszenz (definiert als kumulatives Ungleichgewicht zwischen Schäden und Regeneration) begleitet wurde. Wir sterben später, aber wir haben immer noch die gleich lange Phase von Altersbeschwerden zu gewärtigen, wenn sie auch später beginnt.

Bekannt ist auch, dass Frauen aus unbekanntem Gründen wohl länger leben, aber leider früher, häufiger und länger an diversen Altersbeschwerden leiden. Eine eminent wichtige Beobachtung, die vermehrt zum Fokus medizinischer und ökonomischer Forschung – mehr als nur Gender-Studien – werden sollte.

Die familiäre Prädisposition zur Langlebigkeit ist übrigens erstaunlich gering, was die Planbarkeit erschwert, aber auch diejenigen, die lange leben wollen, durch Wahl des entsprechenden Lebensstil in die Lage versetzt, dies auch zu erreichen. Nicht zu vergessen ist dabei aber die Tatsache, dass nach wie vor ein Sechstel der Bevölkerung vor dem 70. Lebensjahr sterben wird, ein Anteil, der durch die gestiegene Lebenserwartung nicht verändert worden ist.

Die Suche nach den Altersgenen mit der Erwartung, Zielmoleküle für neue Medikamente zu finden, war bislang frustrierend. Im Gegensatz zu den Erwartungen, die bei Modellorganismen wie *Caenorhabditis elegans* entstanden sind, haben Polymorphismen von ApoE, Aging 1 (Age-1), Klotho, Sirtuin usw. beim Menschen keine signifikanten Risikoveränderungen gezeigt. Die Verschiebung der Mortalität ist also genetisch gesehen ein komplexer «multiple-trait»-Prozess, bei dem Hunderte oder Tausende von Genen und allenfalls auch erworbene (epigenetische) Veränderungen eine Rolle spielen könnten.

## Literatur

- 1 Vaupel JW, Loichinger E. Redistributing work in aging Europe. *Science*. 2006;312:1911–3.
- 2 Lee RD, Goldstein JR. Life span: Evolutionary, ecological, and demographic perspectives. *Population Council*. 2003;183–207.
- 3 Vaupel JW. Biodemography of human aging. *Nature*. 2010;464:536–42.
- 4 Krapf R. Unterstellung der Assistenzärzte unter das Arbeitsgesetz: Falsche Anreize und zu hohe Kosten. *Schweiz. Ärztezeitung*. 2002;83:421–4.