



# Professor Alfred Wolf

17. Oktober 2002

Erst mal lernen, was Vorbeugung ist



Gegen das Altern ist kein Kraut gewachsen - doch Mensch und Medizin können beeinflussen, wie das Altwerden vonstatten geht. Zu diesem Themenkomplex stand Professor Alfred Wolf beim Talk auf dem Roten Sofa Marlis Prinzing Rede und Antwort.

Zum Sofa-Talk mit Alfred Wolf waren überwiegend Frauen gekommen. Das fand der Arzt für Frauenmedizin und Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Anti-Aging-Medizin nicht verwunderlich. „Frauen haben ein anderes Verhältnis zum Thema ‚Gesundheit‘. Männern fehlt die Innigkeit des Erlebens des eigenen Körpers“, weiß der Wahl-Ulmer, der eigentlich Chirurg werden wollte, jetzt aber froh und sehr zufrieden mit seinem beruflichen Werdegang ist. Er will ein „Gesundheits-Coach“ sein, seinen Patientinnen wirklich zuhören und sie betreuen.

Marlis Prinzing kam schnell auf das Thema, bei dem Alfred Wolf in seinem Element ist. Sie fragte, ob es bei einer Anti-Aging-Beratung überhaupt um echte Vorsorge gehe oder um Lifestyle. Lifestyle im Sinne eines gesunden Lebensstils sei sehr wichtig, aber es gehe um mehr als um Zeitgeist. Der Mensch und was aus ihm wird,

werde zu 30 Prozent von den Genen beeinflusst, zu 70 Prozent vom Lebensstil.

Alfred Wolf sieht eine seiner Aufgaben darin, Ratsuchenden zu einem positiven Lebensgefühl zu verhelfen. Wichtig sei, Dinge zu tun, die einem gut tun, und Dinge zu lassen, die einem nicht gut tun. Auf Marlis Prinzing's Frage hin gab er gerne zu, dass er selbst sehr wohl gegen diesen einfachen Rat verstoße. „Heute Abend habe ich zwei schöne Scheiben Leberkäse' gegessen“, erzählte er und lächelte genüsslich. Beim Alkohol ist er konsequenter: „Ich weiß, dass ich nicht mehr so viel vertrage wie früher. Heute trinke ich selten und dann gerade mal ein Achtel Wein, aber das goutiere ich dann ausgiebig.“

Alfred Wolf findet für seine Ziele den Begriff „Alterungsprävention“ treffender als „Anti-Aging“. Es geht ihm nicht um Verjüngung. „Ich bin dafür, dass wir uns nicht vormachen, wir könnten das Ticken der Uhr aufhalten. Aber wir können einen beschleunigten Alterungsprozess abbremsen. Das sind reelle Aussichten.“ Altern sei noch immer „stark mit Krankheit besetzt“. Das könne man beeinflussen und damit die Qualität, in der man alt werde. Alfred Wolf forderte: „Wir müssen erst mal lernen, was Prävention ist. Das geht mit billigeren Methoden als der Genanalyse.“ Für die beste Vorbeugung hält er es, „körperlich aktiv zu sein“. Ausreden - „ein Patient sagte mir, er sei muskulär ungeeignet“ - zählen für ihn nicht. Weiteres wichtiges Kriterium im Gesamtpaket Lebensstil ist die Ernährung.

Und wie sieht es aus mit den Hormonen, wollte Marlis Prinzing von dem Experten wissen, der zu den wenigen Ärzten gehört, die Endokrinologie als Spezialgebiet haben. Sind Hormoncocktails unabdingbar für ein gesundes Alter? Alfred Wolf winkte ab und warnte. Man müsse genau wissen, wie die Hormone am Einzelnen wirken und müsse mit der Macht der Hormone umgehen können. Die Kunst sei, herauszufinden, wer wie viel brauche. Und: „Es ist schwierig, dafür den richtigen Arzt zu finden“, gibt Alfred Wolf zu. Er ist ganz von der Tablettenbehandlung abgekommen. Gel, Pflaster, Tropfen, Nasenspray, Implantate unter der Haut - mit solchen Mitteln lassen sich Hormone besser dosieren. „So wenig wie möglich, so viel wie unbedingt nötig“, ist sein Credo.



Die Deutsche Gesellschaft für Anti-Aging-Medizin habe Standards entwickelt und Ausbildungsinhalte festgelegt, um Ärzte entsprechend weiterzubilden - und um Patienten Orientierung im Dschungel der Angebote zu geben. Es dürfe in Deutschland nicht so weit kommen wie in Amerika, wo aus Anti-Aging „eine gute Verkaufsveranstaltung“ gemacht wurde.

Die Moderatorin fragte nach Zusammenhängen mit Gesundheitspolitik und Forschung. „Über Anti-Aging zu sprechen ist extrem politisch“, gab Alfred Wolf sofort zu und wies auf die Risiken der überalterten Bevölkerung hin. Frage sei, was machbar und bezahlbar sei und was der Einzelne beitragen könne. „Was können Mediziner tun, damit jeder Patient etwas für sich tut?“ In Zukunft werde man sich wohl an einer evidenzbasierten Medizin orientieren: Methoden und Arzneien, die keine gesicherten Ergebnisse bringen, würden nicht mehr bezahlt.

An einem wird alles nichts ändern: An der Vergänglichkeit. Gegen Ende des fast zweistündigen Talks sprach Wolf offen über seine Annäherung und seine Haltung zum Tod - wie er als junger Arzt noch sehr wenig mit diesem Thema hat anfangen können und wie sich dies mit zunehmendem Altern ändert.

Zu den Gesprächsthemen zählte die Reproduktionsmedizin, ein weiteres Spezialgebiet von Wolf. Wieder plädierte er für ein gesundes Maß. Bei Frauen in einem gewissen Alter lehnt er die künstliche Befruchtung ab, entgegnete er auf das Fallbeispiel einer 63-jährigen Schwangeren. Der Abend schloss mit einer Vision, die an der Universität in San Francisco weit vorangebracht ist und in zehn Jahren Wirklichkeit sein könnte: Eine aus Körperzellen erzeugte Gebärmutter. Was Frauen mit Uteruserkrankungen hilft, könnte im Prinzip „Männer schwanger werden lassen“, pointierte Marlis Prinzing. Nicht wirklich, meinte Wolf: „Mütter werden Männer nie.“

Text: Bettina Sommer