

Blogbeitrag mentale Gesundheit – Coaching - BGM



Longevity und mentale Gesundheit – ein unterschätzter Zusammenhang

Von Rachel Zapp

Longevity – mehr als nur ein Trend

Der Begriff ‚Longevity‘ beschreibt nicht nur ein langes Leben, sondern die Qualität dieses längeren Lebens. In der Forschung wird dabei zwischen der kalendarischen und der biologischen Lebensspanne unterschieden. Die kalendarische Lebensdauer wird von äußeren Faktoren beeinflusst, während die biologische Lebensspanne die Zellalterung und Organfunktion betrifft. Studien zeigen, dass psychosoziale Faktoren – wie Resilienz, soziale Einbindung und mentale Gesundheit – die biologische Alterung messbar verlangsamen können (z. B. Harvard Study of Adult Development, 2023).

IN DIESER AUSGABE

Unsere Lebenserwartung steigt kontinuierlich – durch medizinischen Fortschritt, verbesserte Versorgungssysteme und gestiegene Gesundheitskompetenz. Doch die Frage, wie Menschen nicht nur länger, sondern auch psychisch stabil und zufrieden leben können, bleibt weitgehend unbeantwortet. Die psychische Gesundheit im Kontext der Langlebigkeit ist ein Zukunftsthema mit enormem gesellschaftlichen, gesundheitspolitischen und individuellen Relevanz.

Warum der Longevity-Trend gerade jetzt so stark boomt

- Demografischer Wandel: Die Weltbevölkerung altert rasant. Laut UN wird im Jahr 2050 jeder sechste Mensch über 65 Jahre alt sein – in Europa sogar jeder dritte. Damit wächst der Bedarf nach Konzepten für gesundes Altern.
- Medizinische Fortschritte: Gentherapien, personalisierte Medizin, KI-gestützte Diagnostik und zelluläre Reprogrammierung lassen eine „Verlangsamung des Alterns“ realistisch erscheinen – zumindest in ersten Modellen.
- Tech-Optimismus und Venture-Kapital: Investoren wie Google (Calico), Jeff Bezos (Altos Labs) oder Peter Thiel fördern radikale Longevity-Forschung mit Milliardenbeträgen. Ihr Ziel: den Alterungsprozess nicht nur zu verstehen, sondern aktiv zu manipulieren.
- Pandemie-Nachwirkungen: COVID-19 hat die Zerbrechlichkeit des Lebens ins Bewusstsein gerückt – und den Wunsch verstärkt, länger gesund zu bleiben.
- Kulturwandel und Selbstoptimierung: In einer Gesellschaft, die auf Leistung, Autonomie und Jugendlichkeit ausgerichtet ist, wird Altern oft als Verlust wahrgenommen. Longevity verspricht Kontrolle – über den Körper, den Alterungsprozess, das Leben.

Longevity – zwischen medizinischer Vision und Realität

So faszinierend die Forschung auch ist: Die praktische Umsetzung steckt noch in den Kinderschuhen. Zentrale Herausforderungen:

Medizinische Begrenzungen: Viele Alterungsprozesse sind noch nicht vollständig verstanden. Die Idee, Altern wie eine Krankheit zu behandeln, ist wissenschaftlich umstritten

- Kosten und Gerechtigkeit: Longevity-Technologien sind extrem teuer – ob Stammzelltherapien, Genanalysen oder mRNA-basierte Interventionen. Ein „langes Leben für alle“ erscheint aktuell utopisch. Es droht eine neue Gesundheitskluft: Longevity für Reiche – Pflege für den Rest.
- Psychosoziale Fragen: Wer länger lebt, muss auch länger versorgt, sozial eingebunden und mental stabil bleiben. Ein hohes Lebensalter ohne Lebensqualität stellt kein Fortschritt dar – sondern eine neue Form der Überforderung, auch für Gesundheitssysteme.
- Ethik und Sinn: Sollten wir alles Machbare wirklich tun? Oder verschieben wir nur das Unvermeidbare – mit neuen Risiken für Sinnverlust, Vereinsamung und psychische Instabilität im hohen Alter?

Psychosoziale Schutzfaktoren für ein langes, gesundes Leben

Ein hohes Maß an Resilienz, ein klarer Lebenssinn (Purpose) und tragfähige soziale Beziehungen gehören zu den wichtigsten



Psychische Erkrankungen im Alter sind weit verbreitet, werden aber oft unterschätzt oder falsch diagnostiziert. Nach Daten der WHO (2021) leidet weltweit jeder fünfte Mensch über 60 an einer psychischen oder neurologischen Erkrankung – insbesondere Depression, Angststörungen oder Demenz. Auch Einsamkeit stellt einen enormen Risikofaktor dar: Sie erhöht laut Studien das Risiko für vorzeitige Sterblichkeit um bis zu 26 % (Holt-Lunstad et al., 2015).

Schutzfaktoren für mentale Langlebigkeit. Die Positive-Psychology-Forschung (z. B. Seligman 2018) zeigt, dass die gezielte Förderung psychischer Ressourcen im Alter sowohl das emotionale Wohlbefinden als auch die kognitive Leistung steigern kann. Neuroplastizität – also die Fähigkeit des Gehirns, sich lebenslang zu verändern – bleibt bis ins hohe Alter erhalten.

Longevity-Mindset und Gesundheitskompetenz

Das Bild, das Menschen vom eigenen Alter(n) haben, beeinflusst nachweislich ihre Lebensdauer und -qualität. Wer sein Leben als sinnerfüllt und gestaltbar erlebt, zeigt niedrigere Stresswerte, eine bessere Immunabwehr und geringere Depressionsrisiken (Levy, 2009). Mentale Gesundheit ist also nicht nur Folge, sondern auch Voraussetzung für gelingendes Altern.

Gesundheitskompetenz – auch im Umgang mit digitalen Angeboten – wird zur Schlüsselressource für Generation 55+.



Fazit:

Langlebigkeit darf kein Selbstzweck sein

Die Diskussion um Longevity ist wichtig – aber sie braucht einen ehrlichen, differenzierten Blick. Nicht jedes längere Leben ist automatisch ein besseres. Der Fokus darf nicht nur auf Zellerterung und Lebenszeit liegen, sondern auf Lebensqualität, sozialer Gerechtigkeit und mentaler Gesundheit.

Gesund altern bedeutet, bedeutungsvoll zu leben, verbunden zu bleiben und mit den eigenen Grenzen bewusst umzugehen. Diese Perspektive gehört ins Zentrum jedes Longlife-Diskurses – auch in Medizin, Coaching und Betriebliches Gesundheitsmanagement.