



Gene vs. Lebensstil —

Wer gewinnt im Rennen ums Altern?

Ist das Alter wirklich nur eine Frage davon, wie viele Joggingrunden du dein Leben lang gemacht hast — oder steckt mehr in unseren Genen? Eine große Zwillingsstudie mit fast 14.000 Zwillingspaaren liefert überraschend klare Antworten: Gene scheinen einen deutlich größeren Anteil an Unterschieden in der Lebenserwartung zu erklären, als viele früher gedacht haben.

Mehr Erbgut, weniger Zufall

Die Studie kommt zu dem Ergebnis, dass mehr als die Hälfte der Unterschiede in der Lebenserwartung innerhalb einer Population genetisch erklärbar ist. Das heißt nicht, dass Lebensstil egal wäre — aber die Veranlagung, wie schnell und auf welche Weise wir altern, ist offenbar stark durch die Gene mitbestimmt.

Warum frühere Studien das unterschätzt haben

Frühere Untersuchungen kamen oft zu anderen Schlüssen — und das liegt nicht unbedingt an schlechter Wissenschaft, sondern an der Zeit, aus der die Daten stammten. Historische Datensätze sind stark durch extrinsische Faktoren wie Infektionen, Kriege oder Unfälle geprägt gewesen. Solche äußeren Einflüsse können den wahren genetischen Beitrag verschleiern; moderne, größere Zwillingsstudien sind hier robuster und zeigen ein klareres Bild.

Altern ist genetisch «so stark» wie viele komplexe Merkmale

Interessant: Die Geschwindigkeit des Alterns ist ähnlich stark genetisch beeinflusst wie komplexe Eigenschaften wie Stoffwechsel oder kognitive Fähigkeiten. Das bedeutet, Gene wirken nicht nur in Einzelgenen, sondern in Netzwerken — und sie formen, wie unser Körper Lebenserfahrungen verarbeitet und wie resilient wir gegenüber altersassoziierten Problemen sind.

APOE — ein wiederkehrender Spieler

Ein Gen, das immer wieder in Studien auftaucht, ist APOE. Es wurde vielfach mit Langlebigkeit und altersassoziierten Erkrankungen — insbesondere Alzheimer — in Verbindung gebracht (siehe z. B. Berichte auf springermedizin.de). APOE ist kein „Schicksalsgen“, aber seine Varianten beeinflussen das Risiko und die Wege, auf denen Alterserkrankungen auftreten können.

Lifestyle bleibt relevant — aber anders, als wir dachten

Wichtig: Das Ergebnis heißt nicht, dass Bewegung, Ernährung oder Nichtrauchen nutzlos sind. Umweltfaktoren und Lebensstil modifizieren genetische Effekte — sie können Risikoprofile abmildern oder verstärken. Wer also genetisch benachteiligt ist, hat nicht er se schlechte Karten, um alt zu werden. Umgekehrt ist die genetische „Begünstigung“ keine Eintrittskarte zur Unverwundbarkeit.

Fazit

Kurz und knapp: Gene spielen eine größere Rolle beim Altern, als ältere Studien vermuten ließen — aber sie sind nicht alles. Das Zusammenspiel von Genen und Umwelt bestimmt, wie wir altern. Die gute Nachricht: Während wir unsere DNA nicht wechseln können, haben wir durchaus Einfluss darauf, wie sich die Geschichte entfaltet.

Ein kluger Mix aus Prävention, Lebensstil und gezielter Forschung bleibt also die beste Strategie — für ein längeres und gesundes Altern.

Bleibt jung,
eure Eve Foehr

