Ina Borckmann

Balanceakt gegen die Zeit

Wer alt werden will, sollte nicht allein auf die Erbanlagen vertrauen. In den vergangenen Monaten haben gleich zwei wegweisende Studien das Bild von Gesundheit und Alter neu gezeichnet. Zum einen belegt eine Analyse auf Basis von rund 500.000 Datensätzen der „UK Biobank“, dass Umweltfaktoren wie Lebensstil, sozioökonomischer Status und finanzielle Sicherheit das Sterberisiko weitaus stärker beeinflussen als unsere Gene (tagesschau.de). Zum anderen hat sich der sogenannte Flamingo-Test, bei dem man auf einem Bein steht, als erstaunlich präziser Indikator für den biologischen Alterungsprozess erwiesen (tagesschau.de).

Umwelt schlägt Genetik: Lebensstil als Schlüsselfaktor

Die Oxford-Forscher um Cornelia van Duijn zeigten, dass äußere Einflüsse 17 Prozent des Risikos erklären, früh zu sterben – Gene dagegen nur 2 Prozent (tagesschau.de). Analysiert wurden dabei 85 Faktoren, von Rauchverhalten über Bewegung und Schlaf bis hin zum sozialen Umfeld und den finanziellen Rahmenbedingungen. Rauchen, wenig Bewegung und weniger als sieben Stunden Schlaf pro Nacht gehörten zu den stärksten Risiken, dicht gefolgt von Einsamkeit und prekären Lebensumständen.

Nicht alle Krankheiten folgen dieser Regel: Brustkrebs und Demenz weisen nach wie vor eine erhebliche genetische Komponente auf. Doch bei COPD, Lungenkrebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen liegt der Hebel klar im Lebensstil. Das macht Prävention zur gesellschaftlichen Aufgabe und rückt Bildung, soziale Gerechtigkeit und Infrastruktur ins Zentrum medizinischer Debatten (tagesschau.de).

Wenn der Flamingo verrät, wie alt wir wirklich sind

In einer im Fachmagazin *PLOS ONE* veröffentlichten Studie haben Forschende untersucht, wie sich Muskelkraft, Gangbild und Balance zur schnellen Altersdiagnose eignen. Während das Gangbild wenig Aussagekraft lieferte und die Griffstärke der Hand alle zehn Jahre um knapp 4 Prozent sinkt, offenbarte sich der Einbeinstand als aussagekräftigstes Maß: Pro Dekade reduziert sich die Balancierzeit auf dem nicht-dominanten Bein um etwas mehr als zwei Sekunden (tagesschau.de).

Der britische National Health Service (NHS) hat dazu Referenzwerte vorgelegt, nach denen ein gesunder Mensch zwischen

- 18 und 39 Jahren rund 43 Sekunden,
- 40 und 49 Jahren etwa 40 Sekunden,
- 50 und 59 Jahren noch 37 Sekunden
  auf einem Bein stehen sollte. Ab 60 Jahren sinkt der Sollwert auf 30 Sekunden, ab 70 auf rund 18–19 Sekunden und jenseits der 80 nur noch auf knapp fünf Sekunden (tagesschau.de).

Schon zehn Sekunden im Flamingo-Stand vor dem 60. Geburtstag zu verpassen, verdoppelt laut Harvard-Studien das Risiko eines vorzeitigen Todes im folgenden Jahrzehnt (tagesschau.de).

Was wir daraus lernen können

1. **Balance gezielt trainieren**
   Ein kurzer Flamingo-Check am Morgen kann mehr sein als nur ein Spiel: Er spiegelt Kraft, Sensorik und neuromuskuläre Kontrolle wider. Übe den Einbeinstand täglich – zunächst mit Stuhl oder Wand an der Seite, später frei, mit geschlossenen Augen als Extra-Herausforderung. Schon kleine Fortschritte zahlen sich in mehr Lebensjahren aus (tagesschau.de).

2. **Bewegung als Medizin**
   Regelmäßiges Gehen, Radfahren und Treppensteigen stärken die Muskulatur im Unterkörper und verbessern den Blutfluss. Kombiniert mit Krafttraining lassen sich so nicht nur Stürze vermeiden, sondern auch der biologische Alterungsprozess verzögern.

3. **Schlaf und Stressmanagement**
   Schlafmangel unter sieben Stunden erhöht das Sterberisiko – genügend Ruhephasen gehören deshalb in jede Anti-Aging-Strategie. Meditation, Atemübungen oder kurze Pausen im Tagesverlauf können helfen, den Stresspegel niedrig zu halten.

4. **Soziale Vernetzung fördern**
   Einsamkeit wirkt sich negativ auf Psyche und Körper aus. Pflegen Sie Kontakte, engagieren Sie sich ehrenamtlich oder besuchen Sie regelmäßig kulturelle Angebote – soziale Teilhabe ist ein unterschätzter Longevity-Faktor.

5. **Gesellschaftliche Perspektive**
   Der Forschungserfolg zeigt: Gesundheitsprävention ist mehr als individuelles Training. Politik und Kommunen müssen Rahmenbedingungen schaffen, die gesunde Lebensstile ermöglichen – von sicheren Radwegen bis zu bezahlbaren Wohnungen.

Darum: Altern ist kein Schicksal, sondern ein Balanceakt – im wörtlichen und im übertragenen Sinn. Wer sich bewusst bewegt, gesund lebt und sein Umfeld gestaltet, kann die Zeit zu seinen Gunsten beeinflussen. Der Flamingo-Test ist dabei nicht nur ein kurioses Fitness-Gimmick, sondern ein seriöser Blick in die Zukunft unserer Gesundheit.

Eure Ina Borckmann