

Welchen Einfluss haben unsere Gene auf das Alter?

Eine neue Studie zeigt: Gene beeinflussen stärker als bisher gedacht, wie alt wir werden. Trotzdem spielt unser Lebensstil weiter eine wichtige Rolle. Was bedeuten die neuen Erkenntnisse für die Forschung?

Regelmäßig Sport treiben, auf keinen Fall zu viel sitzen und viel Gemüse essen sind typische Tipps, wenn es um ein langes, gesundes Leben geht. Viele Menschen glauben, dass der Lebensstil den größten Einfluss auf unser Alter hat. Auch die Altersforschung **ging** lange **davon aus** und schätzte, dass Gene die **Lebenserwartung** nur etwa zehn bis 25 Prozent beeinflussen. „Wir haben **uns** ein wenig **davor verschlossen**, wie wichtig unsere Gene sind“, erklärt der dänische Altersforscher Morten Scheibye-Knudsen.

In der Altersforschung vergleichen Studien gerne Geschwister miteinander, weil sie genetisch sehr ähnlich sind. Doch oft wurde dabei die genaue Todesursache nicht **berücksichtigt** – auch weil sie nicht immer bekannt war. Wenn aber Todesursachen, die nichts mit Genen zu tun haben, wie Unfälle oder Infektionskrankheiten, **ignoriert** werden, hat man zwar Geschwister mit ähnlicher **genetischer Ausstattung**, aber mit komplett unterschiedlicher Lebensdauer.

Eine neue Studie, **erschieden** in der Fachzeitschrift Science, korrigierte diesen Fehler mit Daten aus Dänemark, Schweden und den USA, indem die Forschenden die **externen** Todesursachen **herausrechneten**. Das Ergebnis: Gene können die Lebenserwartung um mehr als 50 Prozent beeinflussen – deutlich mehr als bisher angenommen. Diese Erkenntnis könnte der Forschung eine andere Richtung geben. Zum Beispiel die **Beobachtung**, dass die Hälfte der Hundertjährigen keine schweren Krankheiten hat. „Es muss Gene geben, die diese Menschen schützen“, berichtet der **Erstautor** der Studie, Ben Shenhar. Und gleichzeitig auch Gene, die eher krank machen.

Das Studienergebnis bedeutet aber nicht, dass unser Verhalten egal ist. Unser Lebensstil kann die Lebensdauer laut Forschenden um rund 20 Jahre beeinflussen – unabhängig von den Genen. Rauchen kann etwa sieben Jahre kosten, schlechte Ernährung sogar bis zu zehn Jahre und zu wenig Bewegung weitere sieben. Deshalb bleibt ein gesunder Lebensstil wichtig. „Schließlich **haben** wir immer noch fast 50 Prozent **in der Hand**“, so Ben Shenhar.

Autorin/Autor: Anna Carthaus, Markus Hofmann

Glossar

Gen, -e (n.) – der sehr kleine Teil im Körper, der biologische Informationen trägt und weitergibt

Lebensstil, -e (m.) – die Art, wie man lebt; hier besonders: Ernährung und Bewegung

Erkenntnis, -se (f.) – hier: eine neu gewonnene Einsicht in der Wissenschaft

von etwas aus|gehen – etwas annehmen; etwas glauben

Lebenserwartung, -en (f.) – die Zeit, die Menschen im Durchschnitt leben

sich vor etwas verschließen – sich mit etwas nicht beschäftigen (wollen)

etwas berücksichtigen – darauf achten, dass etwas bei einer Entscheidung eine Rolle spielt

etwas ignorieren – etwas nicht beachten

genetische Ausstattung (f., nur Singular) – hier: die Gesamtheit der Gene, die ein Mensch von seinen Eltern bekommt

erscheinen – hier: veröffentlicht werden (zum Beispiel in einer Zeitschrift)

extern – hier von außen

etwas heraus|rechnen – hier: einen Einfluss oder eine Ursache aus Daten entfernen, sodass das Ergebnis klarer ist

Beobachtung, -en (f.) – hier: die Tatsache, dass man etwas wissenschaftlich feststellt/bemerkt

Erstautor, -en/Erstautorin, -nen – die Person, die bei einer Studie zuerst genannt wird; sie hat den größten Teil der Ergebnisse zusammengefasst

etwas in der Hand haben – hier: etwas selbst beeinflussen können