

Loggen Sie sich jetzt ein, um das gesamte coliquio-Angebot nutzen zu können!

[Einloggen](#)



Praxis-Wissen kompakt

WERBUNG

WERBUNG

23. Okt. 2023

Dem Geheimnis eines langen Lebens auf der Spur

Langlebigkeit bei Hundertjährigen: Forscher identifizieren assoziierte Faktoren

Das Geheimnis der Langlebigkeit wurde immer noch nicht vollständig gelüftet. Schwedische Forschende haben jetzt im Rahmen der bevölkerungsbasierten Kohortenstudie AMORIS untersucht, ob es im Seniorenalter möglicherweise Biomarker gibt, die etwas über die Chance aussagen, den 100. Geburtstag zu feiern.¹



Diese Inhalte werden präsentiert von



Alle coliquio-Infocenter auf einen Blick

Covid-19 im Überblick

[Covid-19 Fragen & Antworten](#)

Lesedauer: ca. 2 Minuten



Forschende haben Faktoren identifiziert, die mit einem langen Leben verbunden sind. (Foto: Lukas Gojda | Dreamstime.com)

Autorin: Maria Weiß | Redaktion: Dr. Nina Mörsch

Weltweit hat sich die Zahl der Menschen, die über 100 Jahre alt werden, seit 1950 in jeder Dekade in etwa verdoppelt, zwischen 2022 und 2050 wird sie sich aller Voraussicht nach vervierfachen. Die außergewöhnliche Langlebigkeit beruht wahrscheinlich auf einem komplexen Zusammenspiel von genetischer Prädisposition, Umweltbedingungen und Lebensstilfaktoren.

Prospektive Kohortenstudien wie die AMORIS-Studie bieten die Möglichkeit, mit Langlebigkeit assoziierte Faktoren zu identifizieren und damit den Alterungsprozess besser zu verstehen. Bei den Teilnehmern wurden zwischen 1985 und 1996 im Alter von 64 bis 99 Jahren verschiedene Biomarker im Blut bestimmt, danach wurden sie über die schwedischen Registerdaten bis zu 35 Jahre nachverfolgt.

Deutlich mehr Frauen unter Hundertjährigen

Von den 44.636 Teilnehmern verstarben 5.851 (13,1 %) vor ihrem 80. Geburtstag, 21.234 (47,6 %) zwischen 80 und 90 Jahren, 16.327 (36,6 %) zwischen dem 90. und dem 100. Geburtstag und 1.224 (2,7 %) lebten länger als 100 Jahre.

[Covid-19 in der Klinik](#)
[Covid-19 in der Praxis](#)

Wichtiges für Praxis & Klinik

[Arzneimittel-](#)
[Wechselwirkungen](#)
[Klinik-Wissen](#)
[Medizinische News](#)
[Medizinrecht](#)
[Neue Medikamente](#)
[Praxis digital](#)
[Praxismanagement](#)
[Praxis-Wissen](#)
[Rote-Hand-Briefe](#)
[Wichtige Leitlinien](#)

Lehrreich & unterhaltsam

[Bild der Woche](#)
[Community Channel](#)
[Der besondere Fall](#)
[Leben als Arzt](#)
[MedHacks](#)
[Medizinische Apps](#)
[Medizinische Schaubilder](#)
[On-Demand Videos](#)
[Podcast](#)

Fachgebiete

[Chirurgie](#)
[Dermatologie](#)
[Diabetologie](#)
[Gynäkologie](#)
[Innere Medizin | DGIM](#)

Unter den über Hundertjährigen waren deutlich mehr Frauen als Männer (84,6 %), sie hatten weniger chronische Erkrankungen und litten seltener an einer kongestiven Herzinsuffizienz.

Die erste Biomarkermessung erfolgte bei den über Hundertjährigen im Mittel mit 79,6 Jahren, die vorher Verstorbenen waren bei der ersten Messung im Mittel 76,6 Jahre alt. Die mittlere Nachbeobachtungszeit lag bei 11 Jahren – die Hälfte der Teilnehmer konnte mehr als 10 Jahre nachverfolgt werden.

Faktoren, die mit Langlebigkeit assoziiert sind

Folgende im Mittel mehr als 10 Jahre davor im Blut gemessene Parameter waren mit einem Überleben des 100. Geburtstag assoziiert – immer im Vergleich zu früher Verstorbenen:

Höhere Spiegel von:

- Gesamtcholesterin
- Eisen

Niedrigere Spiegel von:

- Glukose
- Kreatinin
- Harnsäure
- Gamma-GT
- alkalischer Phosphatase (AP)
- Laktatdehydrogenase
- Aspartat-Aminotransferase (AST, früher auch GOT)
- Eisenbindungskapazität (TIBC)

Die ebenfalls gemessenen Parameter Alaninaminotransferase (ALAT, früher auch GPT) und Albumin zeigten keinen Zusammenhang mit der Langlebigkeit.

[Kardiologie](#)
[Neurologie](#)
[Onkologie](#)
[Pädiatrie](#)
[Psychiatrie](#)
[Urologie](#)
[Zahnmedizin](#)

WERBUNG

Empfehlung der Redaktion



**Palliativnotfall:
10 wichtige
Medikamente
& deren
Dosierungen**

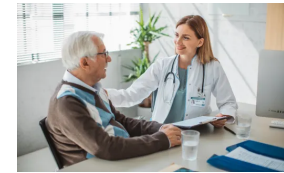
Innerhalb der Gruppe der Langlebigen waren die Biomarker-Profile relativ homogen.

Früher Verstorbene waren eher überernährt

Unter dem Strich zeichnete sich ab, dass das Biomarker-Profil früher Verstorbener eher für eine Überernährung sprach, das Profil der Langlebigen für eine geringere, aber ausreichende Ernährung, schreiben die Autoren. Der Unterschied in den Harnsäurespiegeln deutet darauf hin, dass auch eine chronische Inflammation eine Rolle spielen könnte. Eine gute Nieren- und Leberfunktion scheint in Übereinstimmung mit anderen Studien ebenfalls auf gute Chancen zu deuten, über 100 Jahre alt zu werden.

Limitationen

Als Limitationen nennen die Autoren unter anderem, dass nicht alle möglicherweise mit Langlebigkeit verbundenen Parameter bestimmt wurden. Immunologische Parameter würden z.B. fehlen. Zudem fehlen Informationen zum Lebensstil, z.B. zu Rauchen, Alkoholkonsum und körperlicher Aktivität.



**Praxismanagement:
3
entscheidende
Softskills für
den ärztlichen
Alltag**



**Gewichtsreduzierende
Diäten auf
dem Prüfstand**

Diese Themen könnten Sie auch interessieren:

- [Im Dorf der Hundertjährigen auf Sardinien](#)
- [Metabolomanalyse verrät Risiko für mehrere Krankheiten gleichzeitig](#)
- [8 Faktoren verlängern das Leben deutlich](#)
- [Wenn ´s mal wieder stressig wird: Dem Burnout entfliehen](#)