



Alles in Ordnung? In der Schweizer Clinique La Prairie lässt sich das präzise messen und dann mit dem Aufräumen beginnen

konsum. Jeder dieser Faktoren wird gemessen und mit den Eigenangaben und denen der „generellen Bevölkerung“ verglichen. So heißt es zum Beispiel bei mir, dass ich mich besser ernähre als 93 Prozent aller anderen, aber nur erfolgreicher Sport treibe als 47 Prozent der Bevölkerung. Hier liegt mein größtes Verbesserungspotenzial. Und tatsächlich: Die Zahl spornt mich an.

Adrian Heini ist der medizinische Direktor der Klinik, seit 20 Jahren dabei und ein Experte auf dem Feld der Präventivmedizin. Mit der Epigenetik, wie sie hier im Hause eingesetzt wird, komme „eine interessante Diskussion auf“, nämlich „welche Faktoren man ansteuern kann, um das biologische Alter und damit auch das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.“ Allgemein gilt natürlich, je gesünder die Ernährung, je mehr Bewegung und je weniger bis gar kein Alkohol- oder Tabakkonsum, desto fitter der Mensch. Aber im Einzelfall geht das nicht unbedingt auf. Die meisten Patienten, die zu ihm kämen, seien biologisch ein bis zwei Jahre älter als ihr tatsächliches Alter, berichtet Heini. Die seltenen Extremwerte lägen bei plus/minus neun Jahre. Ohne den Blick auf den Test könne man nicht präzise sagen, wo genau die Schwachstellen liegen. So könnten beispielsweise auch Nichtraucher schlechte Ergebnisse bei Tabakkonsum beziehungsweise Schadstoffwerten haben. Passivrauchen, auch als Kind, könne ein Problem sein, aber auch sonstige Umwelteinflüsse wie die schlechte Luft in der Großstadt: „Das ganze Leben, bis hin zu dem der Eltern, kann Einfluss haben“, so der Arzt.

Es gehe um langfristige Lebensstiländerungen, die sich auf tiefer gehende Art und Weise messen lassen als zum Beispiel auf einer Waage. Dazu kommt die individuelle Verfassung und es können überraschende Ergebnisse zum Vorschein kommen: Wer schlank ist, muss nicht zwangsläufig gesund ernährt sein. Wer sich fit fühlt, dem könnte dennoch etwas mehr Sport guttun. Das alles lässt sich anhand des Tests, der auf der Auswertung von Blut basiert, ermitteln. Und während am tatsächlichen Alter nicht zu rütteln ist, lässt sich das biologische drücken.

Ich fühle mich wie ein Gen-Wunder. Alkohol und Schadstoffe haben keinerlei negative Spuren auf meinem Profil hinterlassen. Woher das kommt? Sicher nicht von meinem immer einwandfreien Lebensstil. Aber auch das ist ein Ansporn, das gute Grundmaterial zu pflegen und wertzuschätzen.

Auf einem Strang

Die Clinique La Prairie gehört zu den anspruchsvollsten Institutionen für Präventivmedizin. Dort arbeitet man nun mit Epigenetik. HEIKE BLÜMNER ließ sich in die Karten schauen

Darf ich kurz angeben? Meine DNA ist in Topform. Diese Information erreichte mich in einem weißen Umschlag, geschickt per Kurier aus der Schweiz. Der Inhalt war viel wertvoller als alle Dinge, über die man sich von dort besonders freuen würde – Schokolade, Bargeld: ein Urteil über meine körperliche Verfassung, basierend auf einer epigenetischen Analyse. Die sehr gute Nachricht lautet: Ich bin biologisch gesehen 6,8 Jahre jünger als das Alter, das in meinem Ausweis steht. Ein Alter, in dem ich schon sehr lange nicht mehr nach meinem Ausweis gefragt werde, wenn es um Dinge geht, die Spaß machen und ungesund sind. Und so fühle ich mich gleich noch jünger, nämlich wie ein Kind am Tag der Zeugnisausgabe. Gleichzeitig auch ein bisschen wie eine Hochstaplerin. Aber immer der Reihe beziehungsweise dem DNA-Strang nach.

Mitten im schönsten Herbst (die Jahreszeit, nicht der meines Lebens) reise ich in die Nähe von Montreux am Genfer See in die Clinique La Prairie. Seit fast 100 Jahren ist dieser Ort eine der Top-Adressen in Europa für die körperliche und mentale Generalüberholung. Wären Menschen Autos, dann wäre diese Klinik eine Rolls-Royce-Werkstatt, die das Beste aus jedem noch so zerbeulten Fahrzeug auch weniger edler Provenienz herauszuholen vermag. Mit Seeblick und einer allumfassenden Fürsorge, die in der gestressten Großstädterin

ein Gefühl von Dankbarkeit hervorruft. Die vier Säulen, auf denen die Behandlung basiert, sind Medizin, Wohlfühl, Ernährung und Bewegung. Präventivmedizin und ein sanft-erzieherischer Anspruch gehören zum Programm – von Master Detox über Gewichtsreduktion, was zwei verschiedene Dinge sind – bis hin zu Stammzellenkuren und chirurgischen Eingriffen, nicht nur im plastischen Bereich. Verzicht steht nicht auf dem Programm. Stattdessen fortschrittlicher Genuss. Natürlich ist alles personalisiert, mehr noch, seit 2018 widmet man sich hier dem Persönlichsten, was einen Menschen ausmacht: seiner DNA. Dass aufgrund von DNA-Testungen gewisse genetische Prädispositionen erkennbar werden, zum Beispiel was potenzielle schwere Erkrankungen angeht, ist inzwischen bekannt. Seit knapp einem Jahr widmet man sich hier jedoch außerdem der Epigenetik, ein Forschungsgebiet, bei dem es laienhaft ausgedrückt darum geht zu messen, wie individuelle Außenfaktoren sich auf die Steuerungsaktivität der Gene auswirken. Je nachdem wie angegriffen diese Mechanismen sind oder nicht, ergibt sich daraus das biologische Alter und es lassen sich Stärken und Schwachstellen im eigenen Gesundheitsprofil, im Metabolismus oder im Fortschritt von Krankheiten messen und gegebenenfalls durch bestimmte Maßnahmen gezielt positiv beeinflussen.

Untersucht werden derzeit vier Faktoren: Ernährung, Bewegung, Alkohol- und Tabak-