Infoblatt: 167. Mittwochforum

Fortschritte in der Palliativmedizin – länger gut leben, würdevoll sterben

4. November 2026



Die Lebenserwartung ist heute höher als in jeder vorangegangenen Generation. Gleichzeitig entwickelt sich die Medizin nach wie vor rasant weiter: Krankheiten können früher erkannt, besser behandelt und teilweise verhindert werden. Die Longevity-Forschung beschäftigt sich darüber hinaus mit der Frage, wie sich der Alterungsprozess beeinflussen lässt und möglichst viele Jahre bei guter Gesundheit gewonnen werden können.

Doch ein langes Leben allein ist noch kein gutes Leben. Entscheidend ist die Unterscheidung zwischen Lebensspanne und Gesundheitsspanne: Nicht die Anzahl der Lebensjahre allein zählt, entscheidend sind die Jahre mit ansprechender Lebensqualität, was körperliche und geistige Fitness sowie Selbständigkeit bedingt. Damit beschäftigt sich die Langlebigkeitsforschung, die sogenannte Longevity.Bewegung, Muskelkraft, Ernährung, Schlaf, soziale Beziehungen und die Behandlung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Stoffwechselerkrankungen spielen dabei eine wichtige Rolle. Daneben beschäftigt sich die Forschung mit Medikamenten, Hormonen, Nahrungsergänzungsmitteln und Verfahren, die möglicherweise Einfluss auf Alterungsprozesse nehmen können. Manches davon ist bereits gut untersucht, anderes befindet sich noch in den wissenschaftlichen Kinderschuhen.

Longevity und Palliativmedizin im Spannungsfeld

Doch was geschieht, wenn Krankheit und Gebrechlichkeit zur Realität wird oder das Lebensende naht? An diesem Punkt kommt die Palliativmedizin ins Spiel: Sie versucht, Menschen mit schweren Erkrankungen möglichst lange eine gute Lebensqualität zu ermöglichen. Dabei geht es nicht nur um unheilbare Krebserkrankungen, auch Herzerkrankungen, Lungenerkrankungen, Nierenerkrankungen oder neurologische Erkrankungen können so fortgeschritten sein, dass eine Heilung nicht mehr möglich ist. Gleichzeitig geht es um Selbstbestimmung, persönliche Wünsche, Familie, Beziehungen und die Frage, was für den einzelnen Menschen wirklich wichtig ist.

Eine medizinische Behandlung kann das Leben aber nicht nur verlängern. Gleichzeitig kann sie auch Nebenwirkungen haben, Belastungen oder Abhängigkeiten mit sich bringen. Eine Entscheidung für oder gegen eine Behandlung ist deshalb nicht allein eine medizinische. Sie berührt immer auch persönliche Werte und Vorstellungen vom eigenen Leben. Dort ergibt sich das Spannungsfeld zwischen Longevity und Palliativmedizin.

Jahre gewinnen und mit Lebensqualität füllen

Vielleicht geht es deshalb gar nicht darum, sich zwischen länger leben und gut leben zu entscheiden. Vielleicht sollte das Ziel vielmehr sein, möglichst lange gesund und selbstbestimmt zu leben – und gleichzeitig zu wissen, dass bei jeder Krankheit Hilfe und Unterstützung angeboten werden, wenn Gesundheit und Selbstständigkeit einmal Grenzen erreichen. Dazu gehört auch, sich rechtzeitig mit den eigenen Vorstellungen auseinanderzusetzen: Was bedeutet für einen selbst Lebensqualität? Welche Fähigkeiten möchte man möglichst lange erhalten? Welche medizinischen Behandlungen sind im Fall einer schweren Erkrankung erwünscht? Was wäre nicht mehr akzeptabel? Und wer soll diese Wünsche kennen und vertreten können, wenn man selbst einmal nicht mehr entscheiden kann? Solche Fragen sind keine Fragen des Aufgebens. Im Gegenteil: Sie können helfen, die eigene Zukunft bewusster zu gestalten.

Longevity kann helfen, mehr gesunde Jahre zu gewinnen. Palliativmedizin kann helfen, diese Jahre – und auch die Zeit, in der Gesundheit nicht mehr selbstverständlich ist – möglichst lebenswert zu gestalten. Am Ende steht deshalb nicht nur die Frage, wie lange das Leben dauern kann, sondern was sich mit den zur Verfügung stehenden Jahren anfangen lässt.

Referent:
Dr. med. univ. Lukas Hinterhuber
Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie