

Die Apotheke als Health-Hub der Zukunft

Longevity – gross im Trend

BIEL – Der Begriff Longevity stammt aus dem Englischen und bedeutet «Langlebigkeit». Gemeint ist damit jedoch mehr als das Erreichen eines hohen Alters. Ziel ist es, nicht nur die Lebensdauer, sondern insbesondere die gesund verbrachte Lebenszeit zu verlängern.

Die Longevity-Medizin zielt darauf ab, biologische Alterungsprozesse zu verlangsamen oder teilweise gar umzukehren. Alterung entsteht durch ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Mechanismen wie genomische Instabilität, Telomerverkürzungen, epigenetische Veränderungen, Verlust der Proteostase, Autophagie, deregulierte Nährstoffsensoren, mitochondriale Dysfunktion, zelluläre Seneszenz, Stammzellerschöpfung und veränderte Zellkommunikation, die gemeinsam zum funktionellen Abbau des Organismus führen. Die moderne Longevity-Forschung geht davon aus, dass ein langes und gesundes Leben nicht durch einen einzelnen Faktor bestimmt wird, sondern davon abhängt, wie gut die verschiedenen biologischen Prozesse zusammenspielen. Zwar sind dabei genetische Faktoren wichtig, doch belegen aktuelle Studien, dass durch gezielte Massnahmen die Gesundheit länger erhalten und insbesondere das Risiko für altersassoziierte Krankheiten klar reduziert werden kann.

Gesundes Altern ist kein Zufall

Moderne Diagnostik kombiniert mit personalisierter Prävention und evidenzbasierten Interventionen macht Alterungsprozesse mess- und beeinflussbar. Es wurde gezeigt, dass vor allem Ernährung, gezielte Supplementierung, körperliche Aktivität, Schlafqualität, soziale Kontakte und Stressmanagement zu den wirkungsvollsten Hebeln zählen. Auch Reizexpositionen wie Kälte- oder Wärmetherapien sowie frühe Präventions- und Screening-Massnahmen gewinnen zunehmend an Bedeutung. Im Zentrum steht dabei stets ein ganzheitlicher Ansatz. Dabei geht die Longevity Medizin über klassische Prävention hinaus, indem sie nicht nur Krankheitsrisiken reduziert, sondern gezielt die biologischen Mechanismen des Alterns beeinflusst, wie etwa die Mitochondrienfunktion, die Zellregeneration, Entzündungsprozesse und epigenetische Veränderungen. Das Konzept Longevity verbindet wissenschaftlich fundierte Prävention mit praxisnahen, alltagstauglichen Empfehlungen und wird damit zu einem relevanten Thema für die Apotheke.

Longevity in der Apothekenpraxis

Der Trend um Longevity eröffnet den Apotheken neue Möglichkeiten zum Ausbau ihres Dienstleistungsangebots. Ein Ansatz dabei ist die engere Zusammenarbeit mit medizinischen Labors. In der Apotheke könnte zunächst eine individuelle Beratung erfolgen, bei der

gemeinsam mit dem Kunden bzw. der Kundin festgelegt wird, welche Analysen sinnvoll sind. Dies kann klassische Laborparameter wie Lipid- oder Leberwerte ebenso wie Mikronährstoff- und Vitaminprofile sowie Entzündungsmarker umfassen. Mikrobiomanalysen, Tests auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder epigenetische Analysen können das Angebot ergänzen. Daneben gibt es zahlreiche Untersuchungen, die die Apotheken selbst durchfüh-

ren können. Dazu gehören EKGs, VO₂max-Bestimmungen, Analysen der Körperzusammensetzung sowie Stress- und Schlafmessungen mithilfe von Wearables.

Wichtig dabei ist, dass die Besprechung der Ergebnisse in der Apotheke immer in einer ganzheitlichen, personalisierten Empfehlung zu Ernährung, Bewegung und Erholung mündet, bei Bedarf ergänzt durch passende Präparate zur Unterstützung der Zielerreichung.

Langfristig könnten sich Apotheken so zu Health-Hubs entwickeln, in denen Prävention und Longevity-Strategien gleichrangig neben der klassischen Arzneimittelversorgung stehen. Tauchen Sie ein in die spannende Thematik und lesen Sie das pharmActuel Heft über «Longevity – Eine Übersicht für die Apotheke» (Heft Nr. 01/2026).

Die Themenhefte
«pharmActuel»
sind im Abo erhältlich.
Infos unter
www.pharmactuel.ch/themenheft



Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein.



Tebofortin®
Verbessert die Durchblutung.
Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**
From Nature. For Health.