

Anti-Aging-Strategien

Was tun, um nicht vorzeitig zu altern?

Die Menschen werden immer älter, wünschen aber, dass man es ihnen nicht ansieht. Dieses Streben nach Jugendlichkeit und Schönheit hat einen der lukrativsten Märkte entstehen lassen: die Anti-Aging-Industrie. Das Geschäft boomt – doch halten teure Medikamente und Kuren wirklich, was sie versprechen? Und was können Sie selber unternehmen?

Theoretisch sollen Anti-Aging-Präparate das Altern auf molekularer Ebene beeinflussen, Beschwerden und Zeichen des Alterns korrigieren und Krankheiten, die mit dem Alter-Werden einhergehen, verhindern.

Obgleich in Tierversuchen Anti-Aging-Effekte nachgewiesen wurden, liegt für keine der populären Anti-Aging-Behandlungen ein Wirksamkeitsnachweis beim Menschen vor. Deshalb herrscht unter Ärzten eine Kontroverse: Verlängern diese Behandlungen wirklich das Leben, verbessern sie tatsächlich die Lebensqualität?

Helfen synthetische Vitamine?

Trotz intensiver Forschung zur antioxidativen Wirkung der Vitamine C und E und der Vitamin A-Vorstufe Beta-Caroten haben grosse Studien, in die mehr als 200 000 Menschen einbezogen wurden, keine überzeugenden Belege für klinisch relevante Anti-Aging-Effekte der synthetischen Vitamine gezeigt. Es scheint sogar, dass die Zufuhr von Carotinoiden mit einer erhöhten Sterblichkeit einhergeht.

Antioxidanzien gegen das Altern

Zu den „Altmachern“ zählen die „freien Radikale“. Diese entstehen in unserem Körper durch Zellstress oder werden durch UV-Strahlen und Ozon, radioaktive Strahlen, Chemikalien und Nikotin gebildet. Sie können gesunde Zellen zerstören, sorgen für den Verlust der Elastizität unseres Bindegewebes und verursachen Krebserkrankungen.

Doch verfügt der Körper über Schutzsysteme, enzymatische Antioxidanzien, die es erlauben, trotz der permanenten Bildung aggressiver Sauerstoff-

radikale gesund zu bleiben. Aber auch mit der Nahrung werden Antioxidanzien zugeführt, die das körpereigene Schutzsystem unterstützen. Hierzu zählen die Vitamine A, Vitamin B2-Komplex (Riboflavin, Nicotinsäureamid, Pantothensäure und Folsäure), Vitamin C und Vitamin E, auch die Mineralien Kupfer, Mangan, Selen und Zink sowie die Aminosäuren Cystein, Glutamin, Glutathion, Methionin und Taurin und verschiedene Pflanzenfarbstoffe wie Anthocyane (z.B. in schwarzen Beeren, Auberginen), Lycopin (z.B. in Tomaten) etc. und manche Pflanzeninhaltsstoffe, z.B. verschiedene Flavonoide. So empfiehlt die Schweizer Gesellschaft für Ernährung fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag.

Kann Ernährung das Altern beeinflussen?

Kein Zweifel besteht an der positiven Wirkung von Obst, Gemüse und Getreideprodukten (Zerealien). Nur im Verbund eines natürlichen Lebensmittels, vornehmlich in Obst und Gemüse, kommen Vitamine zur vollen Geltung. Kein Nahrungsergänzungsmittel ersetzt eine ausgewogene Ernährung. In der Schwangerschaft, bei bestimmten Erkrankungen oder in Risikosituationen kann nach ärztlicher Diagnose eine Ergänzung sinnvoll sein. Wer solche synthetischen Vitamine und Mineralpräparate willkürlich einnimmt, riskiert, das Nährstoffgleichgewicht im Körper durcheinander zu bringen. Auch unerwünschte Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht auszuschliessen. Also nehmen Sie Vitamin C in Form von Zitrusfrüchten, Äpfeln, Johannisbeeren, Paprika, Brokkoli, Rosenkohl, Karotten, Tomaten, Kräutern und Blattsalaten

zu sich; Vitamin E in Form reiner Pflanzenöle wie Rapsöl, Weizenkeimöl, Olivenöl, Nüssen, Sonnenblumenkernen, fettreichem Seefisch; Selen in Form von Vollkornprodukten, Fisch, Hül-

senfrüchten, Nüssen, Sesam, Weizenkeimen; Beta-Carotin in Form von rotem und gelbem Obst und Gemüse, grünem Gemüse wie Spinat und Brokkoli. Von Vorteil ist es, wenn Sie Produkte der Saison einkaufen, die möglichst aus der Region und aus ökologischem Anbau stammen.

Viele Früchte, Fisch und Ballaststoffe

Befragungen in 23 Zentren aus zehn Ländern Europas weisen darauf hin, dass reichlich Ballaststoffe und Fisch das Risiko für Darmkrebs herabsetzen, während viel Fleisch auf dem Speisezettel das Risiko erhöht.

das Cholesterin und den Blutdruck und reduzieren arteriosklerotische Ablagerungen in den Gefässen.

Synthetische Hormone: populär, aber umstritten

Der Sexualhormonspiegel nimmt mit dem Alter ab. Die Behandlung mit Hormonen wird daher von vielen als „Jungbrunnen“ bezeichnet. Doch wurde die positive Wirkung einer Hormonbehandlung bislang noch nicht überzeugend belegt.

Studien zeigen, dass Testosteron bei Männern die Fettmasse im Körper reduziert und die Muskelmasse erhöht, ohne aber die Muskelkraft,

Unsere Expertin:

Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik, Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt spezielle Schmerztherapie und Naturheilverfahren in Zürich. Forschungscoordination des Schwerpunkts „pflanzliche Drogen“ an der Universität Freiburg (D) und Lehrauftrag in Australien an der Universität Sydney.



Das Essen vieler Früchte schützt vor Lungenkrebs. Eine hohe Zufuhr an gesättigten Fettsäuren (35 g/Tag im Vergleich zu unter 10 g/Tag) verdoppelt das Brustkrebsrisiko. Weitere Studien zeigten, dass viel Fisch, Früchte und Gemüse bei nur geringen Mengen Fleisch das Auftreten von Thrombosen vermindern, viel Früchte und Gemüse das Auftreten von Herz-Kreislaufkomplikationen (z.B. Schlaganfall) und Krebserkrankungen reduzieren. Ausserdem gibt es einen Hinweis darauf, dass sich durch Frucht- und Gemüsesäfte der Beginn der Alzheimer-Demenz hinausschieben lässt.

Grosse Mengen an Knoblauch und anderen Zwiebelgewächsen (3,5 bis mehr als 29 g) wirken vorbeugend gegen Krebserkrankungen, vor allem des Magen-Darmtrakts. Roher Knoblauch (im griechischen Zaziki) ist dabei wirksamer als gekochter Knoblauch. Tägliche Einnahme von Knoblauchpräparaten mit bis zu 10 mg Alliin senken

Energie und sexuelle Funktion zu beeinflussen. Ob die Gedächtnisfunktion gebessert wird, ist nicht eindeutig belegt. Wer sich Testosteron spritzen lässt, riskiert eine Blutverdickung, einen Anstieg des Cholesterins und eine Vergrösserung der Prostata, eventuell Prostatakrebs, obwohl letzteres nicht eindeutig belegt ist. Die Nebenwirkungen wie Blutverdickung und Cholesterinanstieg weisen auf eine lebensverkürzende Wirkung der Testosteronbehandlung. Dies sollte dringend Gegenstand einer Untersuchung sein.

DHEA (Dehydroepiandrosteron) ist ein Baustein bei der Bildung des weiblichen wie männlichen Sexualhormons. Umfangreiche Studien haben bislang keinen Nutzen bei älteren Männern und Frauen erkennen lassen. Nebenwirkungen unter einer DHEA-Behandlung umfassen Akne, Cholesterinanstieg, Bartwuchs und Kopfschmerzen. Da der Testosteronspiegel ansteigt, können dessen Nebenwirkungen noch hinzukommen.

Das populärste Anti-Aging-Hormon ist das Wachstumshormon. Es besteht kein Zweifel daran, dass Wachstumshormon die Muskelmasse erhöht, die Fettmasse senkt und den Mineralgehalt in den Knochen erhöht, aber auf Kosten von Nebenwirkungen wie Karpaltunnelsyndrom, Wasseransammlung in den Beinen, Gelenksbeschwerden, Zuckerkrankheit und



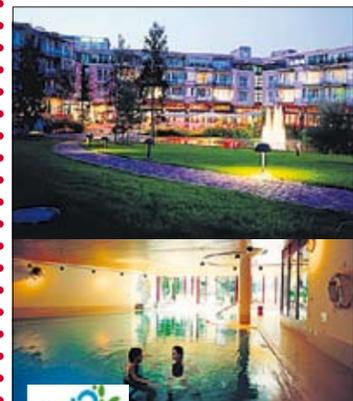
Um mit allen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen versorgt zu sein, empfiehlt die Schweizer Gesellschaft für Ernährung 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag. Foto: iStockphoto

MT public Leser-Aktion Fasten Sie mit!

- Möchten auch Sie in einer Gruppe
- Gleichgesinnter fasten, sich erholen
- und verwöhnen? Weniger essen, mehr
- bewegen – unter diesem Motto können
- Sie es sich sieben Tage lang im Park
- Hotel Bad Zurzach gut gehen lassen.
- Unsere nächsten Fastenwochen unter
- medizinischer Betreuung von Prof.
- Chrubasik finden im April 2008 statt.

Das Fasten-Package umfasst:

- 7 x Übernachtung inklusive
- Fastenverpflegung im Doppelzimmer
- zur Einzel- oder Doppelbelegung
- ärztliche Betreuung
- 7 x Wellness Basis Package:
- Eintritt zum SPA und Thermalbad
- Zurzach:
- - Hoteleigenes Solebad und vier
- Thermal-Aussenbäder mit
- Fliessbad, Sprudelanlagen und
- Kneipp-Kaltwasser-Tretbecken,
- - Erlebnis-Saunalandschaft mit
- klassischer Sauna, Sanarium,
- Aquariumsauna, Aroma-Dampfbad,
- Erlebnisduschen und Ruheraum
- - Grosser Trainingsbereich mit luft-
- gesteuerten Keiser-Geräten für
- gelenk-schonendes Training
- - Teilnahme an den täglichen Fitness-
- und Gymnastiklektionen
- - Anwendungen im Body Therapy &
- Beauty Center (Verwöhnstunden)
- sind nicht inbegriffen



PARK HOTEL BAD ZURZACH
www.park-hotel-zurzach.ch

Park-Hotel Bad Zurzach

- 13. April – 20. April 2008
- 20. April – 27. April 2008
- 27. Juli – 3. August 2008
- 3. August – 10. August 2008
- 5. Oktober – 12. Oktober 2008
- 12. Oktober – 19. Oktober 2008

□ DZ zur Einzel- oder Doppelbelegung zu Fr. 1485.- / pro Person

□ Suite zur Einzel- oder Doppelbelegung zu Fr. 1705.- / pro Person

□ Ich hätte gerne weitere Informationen.

Ja, ich möchte an der Fastenwoche teilnehmen und melde mich verbindlich an:

Name, Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Datum _____ Unterschrift _____

Einsenden an:
• swissprofessionalmedia AG, Medical Tribune public,
• Grosspeterstrasse 23, Postfach, CH-4002 Basel
• direkt via Fax: +41 (0)58 958 96 90

Lebensverkürzung. Für andere Hormone wie Melatonin, Pregnenolon und HCG (menschliches Choriongonadotropin) ist die Datenlage noch völlig unzureichend, um solche Behandlungen beurteilen und empfehlen zu können.

Kosmetisches Anti-Aging

Die Industrie hat in Zusammenarbeit mit Hautärzten Anti-Aging-Cremes entwickelt, die nachweislich positive Hauteffekte besitzen. Hautpflegeprodukte können so neben dem kosmetischen Zweck helfen, die Haut gesund zu erhalten und sie vor Schädigungen zu bewahren. Schützende und pflegende Inhaltsstoffe sind z.B. Ceramide, Glycerin, Niacinamid oder Vitamine bzw. Pro-Vitamine. Glycerin bindet für viele Stunden Feuchtigkeit in der Haut. Pro-Vitamin B5 (Panthenol) wirkt feuchtigkeitsspendend und entzündungshemmend. Pal-KTTKS fördert die Zellteilung und Enzymaktivität, es neutralisiert schädliche Radikale ohne die hautreizende Wirkung der Provitamin A-Vorstufe Retinol.

Peeling, Botox oder Operation

Für die Erhaltung oder Wiederherstellung eines jugendlichen Aussehens gibt es auch verschiedene medizinische Massnahmen. Ob Schönheitsoperation, Peeling oder das Spritzen von Botulinumtoxin, immer gehen damit aber auch Risiken einher. Botulinumtoxin (Botox) kann gespritzt werden, um Falten zu minimieren. Als Komplikation einer solchen Behandlung können unerwünschte Begleiteffekte auftreten wie hängende Augenlider, starre Mimik oder asymmetrische Gesichtszüge. Eine Antikörperbildung gegen das Gift kann die Behandlung unwirksam machen. Ob das individuelle Krebsrisiko erhöht wird, sollten Langzeituntersuchungen bei Tier und Mensch dringend überprüfen. Als Komplikationen von Peelings kann es zu bleibenden Narben und Pigmentflecken kommen.

Für was auch immer Sie sich entscheiden: Wichtig ist, dass Sie im Vorfeld aufgeklärt werden und Nutzen und Risiken sorgfältig abwägen können.

Länger und besser leben

Ein wichtiger Faktor, wenn es um die Lebenserwartung geht, ist das Gewicht. Ein Zuviel davon geht mit zahlreichen Gesundheitsrisiken einher, z.B. Bluthochdruck, Zuckerkrankheit oder erhöhte Fettwerte im Blut. Am bedrohlichsten sind Herz-Kreislauf-Komplikationen.

Dass die Lebenserwartung durch Gewichtsabnahme steigt, ist unbestritten, ebenso bessert sich die Lebensqualität, der erhöhte Blutdruck sinkt, Zucker- und Fettstoffwechsellage bessern sich und Sie brauchen weniger synthetische Blutdruck-, Zucker- und Fettsenker – und setzen sich weniger deren potenziellen Nebenwirkungen aus: Impotenz und Sodbrennen durch Blutdrucksenker, Magen-Darmbeschwerden durch Zuckersenkler, Muskel-, Leberschäden etc. durch Fettsenker. Aber nicht nur die körperlichen Funktionen werden durch die Gewichtsabnahme gebessert, auch die Psyche profitiert.

Nur durch geringere Nahrungszufuhr und mehr Bewegung lässt sich

langfristig eine Gewichtsabnahme erzielen. Hierzu eignen sich zum Beispiel Saftkuren oder Diäten, allerdings nur im Zusammenhang mit einer geplanten Lebensumstellung. Ansonsten ist der Effekt rasch verpufft und es kommt oftmals zur übermässigen Nahrungszufuhr (Jo-Jo-Effekt).

Am besten ist es, für die Dauer einer Woche die feste Nahrung durch Obst- und Gemüsesäfte zu ersetzen. Es empfiehlt sich eine Gesamtkalorienzufuhr von etwa 400 kcal. Während so einer Saftkur müssen Sie viel trinken (bis 3 Liter Wasser oder Tee). Ausserdem können Sie zur Darmpflege morgens Hagebuttenpulver in einer Tasse Joghurt mit viel Flüssigkeit einnehmen. Wichtig ist schon in der Heilfastenwoche einen Plan zu machen, wie es danach weitergeht. Für den langfristigen Erfolg bietet es sich an, das Hagebuttenfrühstück auch danach beizubehalten und die Abendmahlzeit durch eine Tasse Frucht-



Mit der richtigen Pflege schützen Sie Ihre Haut.

Foto: irisblende

Gemüse-Trank zu ersetzen. Wer es nicht alleine schafft, kann sich einer Gruppe anschliessen, in der mittels autogenem Training und Akupunktur das Fasten erleichtert wird (siehe auch unser Leseringangebot auf Seite 11). Eine andere Option wäre, sich den Weight Watchers anzuschliessen.

Pflanzliche Hormone

Frauen im Wechsel leiden unter Hitzewallungen, Schweissausbrüchen, Übelkeit, Herzbeschwerden, Unruhe und Schlafstörungen. Dass Japanerinnen viel seltener von Hitzewallungen und Osteoporose betroffen sind als europäische Altersgenossinnen führen Wissenschaftler auf die hohe Sojazufrucht im asiatischen Raum zurück, auch wenn dies bislang nicht eindeutig nachgewiesen werden konnte.

Pflanzliche Hormonstoffe sind unter anderem in Bienenpollen, im Leinsamen und in Getreideprodukten (z.B. Weizenkleie) enthalten, in Rotklee oder in der Traubensilberkerze. Bei den meisten Frauen lassen sich die Beschwerden durch die nachlassende körpereigene Östrogenproduktion mit Pflanzenhormonen lindern.

Ganzheitliches Anti-Aging

Je früher Sie damit beginnen, Ihre Lebensweise optimal zu organisieren, desto mehr profitieren Sie im späteren Leben bis ins hohe Alter. Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und Entspannung bilden die Basis. Damit lässt sich der Prozess der Alterung sicher nicht stoppen, aber verlangsamen.

„Gute Gene“ beeinflussen den Alterungsprozess nur zu einem Teil, während die Lebensführung mit dem grösseren Anteil ausschlaggebend für den Vorgang des Alterns ist. Altwerden verhindern, die Uhr zurückdrehen, das funktioniert nicht. Eine gesunde Lebensführung und eine positive Einstellung, wie schon Pfarrer Kneipp sie



Nicht nur der Körper allein, auch das Gedächtnis braucht Training.

Foto: istockphoto

propagiert hat, sind noch immer das beste Rezept, um möglichst lange jung zu bleiben!

Gegen lästige Beschwerden helfen vor allem Aktivität, Spaziergänge an der frischen Luft, Wechselduschen. Regelmässige Saunabesuche wirken positiv auf den Kreislauf, Entspannungsübungen und kleinere Ruhepausen helfen den Alltagsstress los zu werden. Wechselduschen nach Kneipp fördern die Durchblutung, ebenso Bürstenmassagen der Haut. Bei Wasseransammlungen in den Beinen hilft auch eine Lymphgewebsdrainage. Und: Auf zuviel Süsses sollten Sie verzichten. Bei Heiss hunger also lieber öfter mal zu einem Stück Obst greifen – oder einem fertigen Obst-Gemüse-Konzentrat wie z.B. KnorrVie (natürliche Obst-Gemüsemischung mit 65 – 75 kcal pro Drink).

Sind Sie zufrieden?

Und hier noch einige weitere Aspekte, die den Alterungsprozess mit beeinflussen. Um das geistige Altern zu verhindern, müssen Sie Ihr Gedächtnis trainieren: Spielen Sie Bridge, lösen Sie Kreuzwörterrätsel, lesen Sie und bleiben Sie in Kontakt mit anderen Menschen. Gibt es etwas, was Sie unzufrieden macht? Dann klären Sie diesen Punkt umgehend. Denn nur

zufriedene Menschen können glücklich sein und das trägt zum Jung-Bleiben bei.

Durch regelmässige Gesundheitschecks können Krankheiten frühzeitig erkannt und Seh- und Hörschwächen ausgeglichen werden.

Alkohol entzieht dem Körper Wasser und fördert die Faltenbildung. Bei übermässigem Genuss erweitert er die Äderchen in der Haut und führt zu Wassereinlagerungen im Gewebe. Gegen ein genussvolles Glas Bier oder Wein gelegentlich ist jedoch nichts einzuwenden (siehe auch Seite 20).

Rauchen schädigt nicht nur die Gesundheit, es lässt auch früher alt aussehen. Nikotin verengt die Blutgefässe und schränkt die Durchblutung der Haut ein. Es beeinträchtigt zudem die Fähigkeit der Hautzellen, Schäden zu reparieren und auszugleichen. Wer es nicht mit Nikotinplastern schafft, vom Rauchen wegzukommen, sollte sich zur Raucherentwöhnung in die Hände eines Spezialisten begeben. Denn das Rauchen ist ein wichtiger Risikofaktor für hohen Blutdruck und seine Komplikationen (Herzinfarkt, Schlaganfall), abgesehen davon, dass durch das Rauchen ein Lungenkrebs ausgelöst werden kann.

Demnächst lesen Sie mehr über den Einsatz pflanzlicher Medikamente bei Altersbeschwerden.

ANZEIGE

elmex® gelée zur intensiven Kariesprophylaxe

Auf den Zahnoberflächen lagern sich Bakterien an und bilden Plaque. Diese Bakterien wandeln Zucker und Speisereste zu Säure um, die den Zahnschmelz angreift, indem sie Mineralien herauslöst.

So entsteht Karies. Davor kann man sich schützen! Das zeigt der elmex® gelée Eier-Test:



Unser Zahnschmelz ist ähnlich aufgebaut wie eine Eierschale. Man nimmt ein Ei und stellt es für einige Minuten in einen Eierbecher mit **elmex® gelée**.



Danach wird es mit Wasser abgespült und anschliessend in ein Glas mit Essig gegeben. Bläschen zeigen die beginnende Auflösung der unbehandelten Eierschale. Die mit **elmex® gelée** behandelte Seite ist vor Säureangriffen geschützt.



So wie **elmex® gelée** die Zerstörung der Eierschale verhindert, so härtet **elmex® gelée** mit hochwirksamem Aminfluorid auch den Zahn und schützt ihn vor Säureangriffen.

Die 1x wöchentliche Anwendung von **elmex® gelée**, in Ergänzung zum täglichen Zähneputzen, verstärkt den Kariesschutz deutlich: der Zahnschmelz wird intensiv fluoridiert und nachhaltig gehärtet.



Zusätzlich 1x wöchentlich – elmex® gelée – intensive Zahnhärtung für gesunde, starke Zähne

Dies ist ein Arzneimittel (Swissmedic, Liste D). Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage. **elmex® gelée** mit Aminfluorid. Dentalgel zur Intensivprophylaxe gegen Karies. Fluoridiert, remineralisiert und härtet nachhaltig den Zahnschmelz. **GABA International AG, Grabenstrasse 11, CH-4106 Therwil, www.gaba.ch**

www.elmex.ch