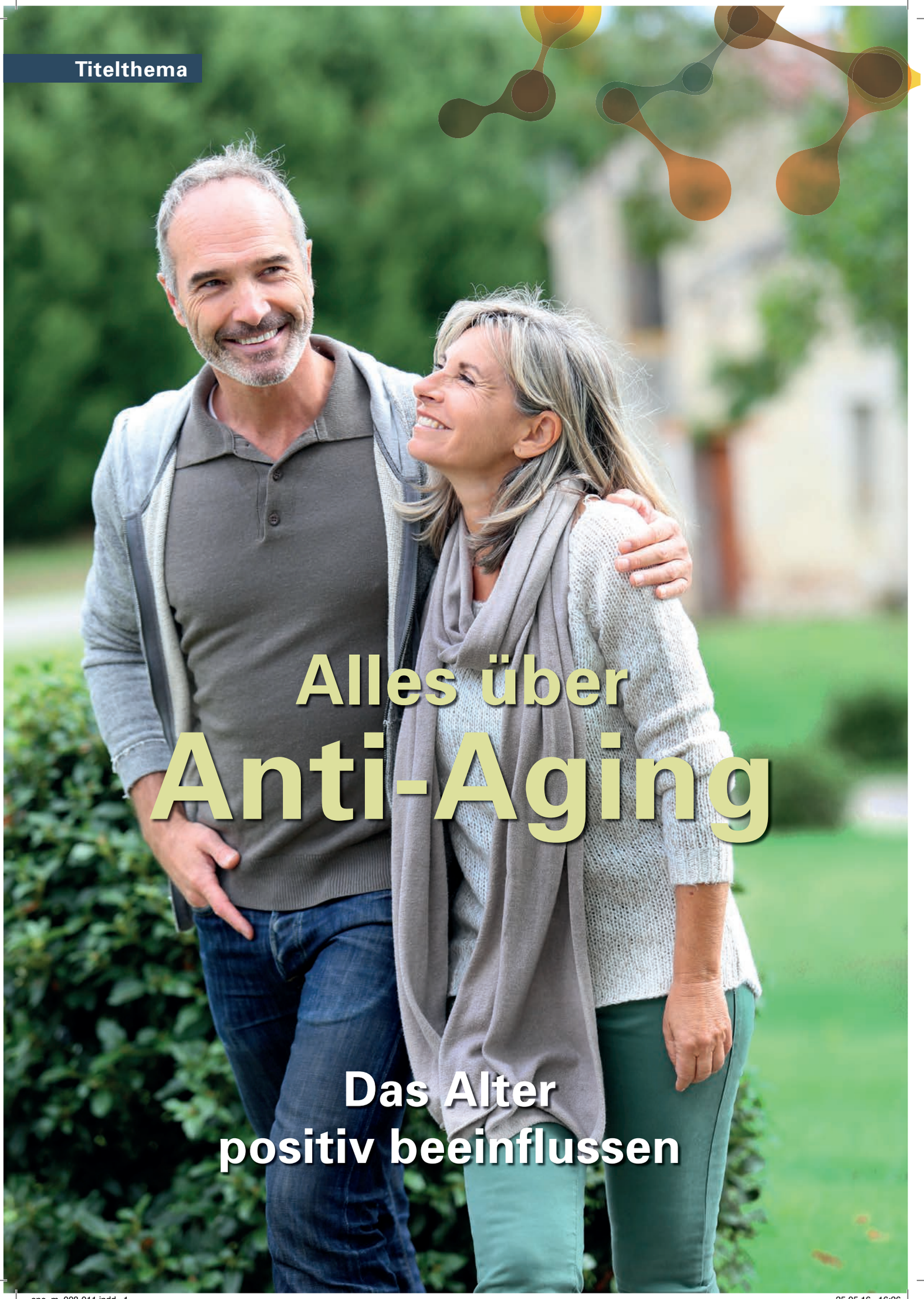


Alles über Anti-Aging

Das Alter positiv beeinflussen

Die meisten Menschen verstehen unter Anti-Aging rein kosmetische Eingriffe. Botulinumtoxin und Facelifts verhelfen trotz fortgeschrittenen Alters zu glatter, faltenfreier Haut. Doch Anti-Aging ist weit mehr als nur eine Kaschierung von Alterungsprozessen – es ist eine Verzögerung des biologischen Alterns.

Die Lebenserwartung der Menschen steigt von Generation zu Generation. Laut des Statistischen Bundesamtes leben neugeborene Jungen heute bereits zwei Jahre länger als noch vor zehn Jahren, Mädchen eineinhalb. Außerdem fühlen sich viele einfach jünger und fitter als ihre Eltern im gleichen Alter: 50 ist heute eben das neue 40. Wer aktiv jung geblieben ist, möchte häufig auch so aussehen. Falten und eine schlaffe Haut passen nicht zu diesem Lebensgefühl. Anti-Aging-Cremes, aber auch Schönheitsbehandlungen mit Botulinumtoxin und Hyaluronsäure sollen die Haut dann glätten – zumindest vorübergehend. Anti-Aging reicht aber noch weiter. „Mithilfe von Anti-Aging-Medizin können wir das biologische Altern behandeln und alterstypischen Krankheiten vorbeugen“, sagt Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk, Mediziner und Präsident der German Society of Anti-Aging-Medicine e. V., kurz GSAAM. „Denn nur wer im Alter gesund ist, kann die gewonnene Lebenszeit auch in vollen Zügen genießen.“

Der Prozess des Alterns

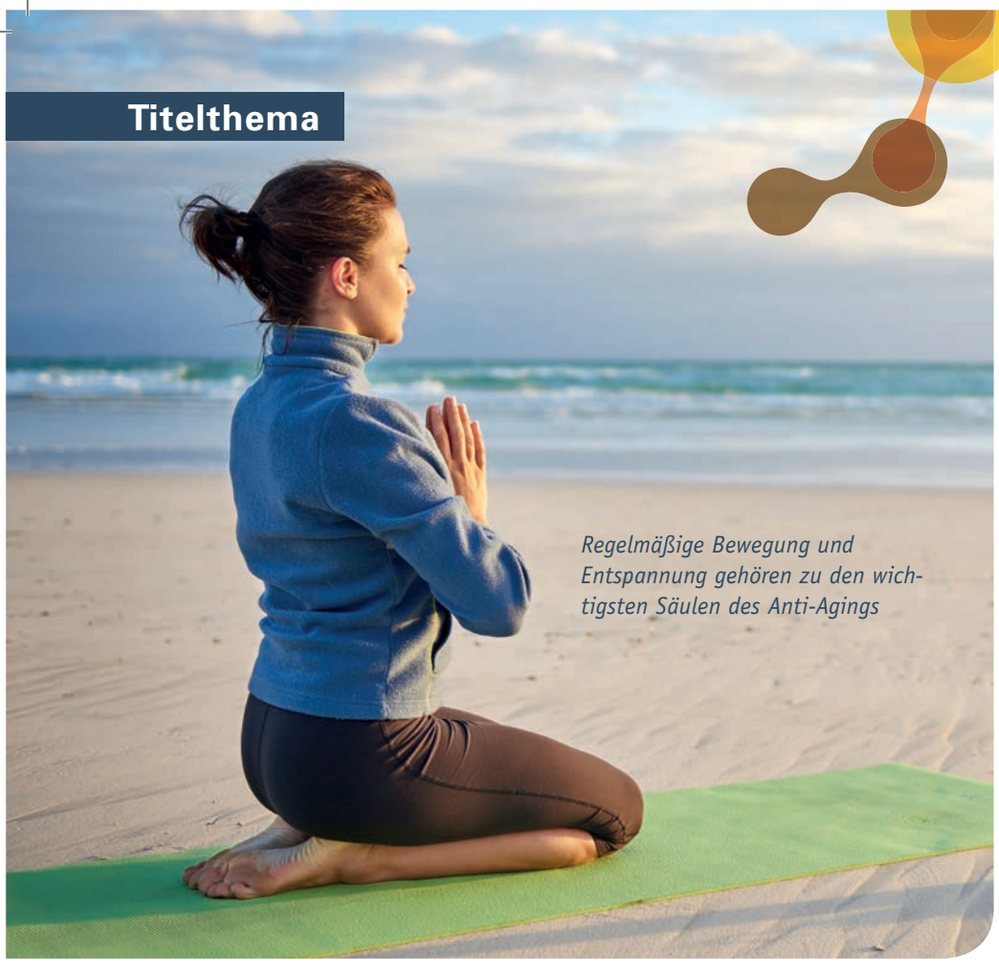
Das Altern hinterlässt seine Spuren – die Haut wird schlaff, es bilden sich Falten und Altersflecken. Doch nicht nur die Haut verändert sich im Alter, auch die Gesundheit. „Das biologische Altern ist der Hauptrisikofaktor für alle wesentlichen altersbedingten Erkrankungen“, sagt der Anti-Aging-Experte. „Dazu zählen insbesondere Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Arthrose, Demenz und Krebs.“ Daher ist es so wichtig, nicht nur äußerlich die Zeichen der Zeit zu behandeln, sondern den Fokus auf die Gesundheit zu legen.

Eine ganze Reihe verschiedener, komplexer Mechanismen ist für das Altern verantwortlich. Sie haben allesamt gemein, dass sie die Lebensdauer von Zellen und den daraus aufgebauten Organen, Geweben sowie Organismen beeinflussen. Dadurch kommt die maximale Lebensdauer des Menschen von rund 120 Jahren zustande. Zu den wesentlichen Faktoren des Alterns zählt oxidativer Stress, also freie Radikale, und chronische Entzündungsprozesse. „Freie Radikale sind aggressive Moleküle, die unterschiedliche Zellstrukturen angreifen“, sagt der Mediziner. „Sie entstehen zum einen bei Stoffwechselprozessen im Körper und zum anderen durch UV-Strahlung, Rauchen und Umweltgifte.“ Mit dem Alter nimmt der körpereigene Schutz gegen diese Moleküle ab – das Risiko für chronische Entzündungsprozesse steigt.

Außerdem verkürzen sich die Telomere, die Enden der Erbgutfäden. Dies geschieht bei jeder Zellteilung. Telomere schützen die Chromosomen und halten sie funktionsfähig. Jede Zellteilung schädigt die Chromosomen und die Zelle kann sich irgendwann nicht weiter teilen. Sie stirbt ab. Dieser Vorgang hemmt die Regenerationsfähigkeit von Gewebe und Stammzellen. Ein weiterer Faktor sind Prozesse, bei denen Proteine verzuckern. Diese sogenannten Glykolisierungen führen dazu, dass das Gewebe an Elastizität verliert und die Funktionsfähigkeit abnimmt. „Zwar lassen sich diese Faktoren nicht aufhalten, doch wir können sie durch Anti-Aging-Medizin positiv beeinflussen“, sagt Prof. Kleine-Gunk.

Der Prozess des Alterns lässt sich auch mit einem gesunden Lebensstil verlangsamen

apo_m_008-011.indd 2 25.05.16 16:26



Regelmäßige Bewegung und Entspannung gehören zu den wichtigsten Säulen des Anti-Agings

Die Säulen der Anti-Aging-Medizin

Unter Anti-Aging-Medizin sind alle medizinischen Maßnahmen zusammengefasst, mit denen sich die Alterungsprozesse verzögern lassen. „Da diese Prozesse schon sehr gut erforscht sind, können wir sie auch gezielt beeinflussen“, sagt der Anti-Aging-Experte. „Besonders präventive Maßnahmen wie ein gesunder Lebensstil und mentale Entspannung sind ein wichtiger Schlüssel zum gesunden Altern.“ Doch auch Nahrungsergänzungsmittel und Hormontherapien können dabei helfen. Hormone und Supplemente sollten Patienten aber nur in Absprache mit einem qualifizierten Anti-Aging-Mediziner einnehmen. Denn wer Medikamente ohne ärztliche Betreuung zu sich nimmt, kann seiner Gesundheit schaden.

Lebensstil

Die Basis von Anti-Aging ist ein gesunder Lebensstil. Dazu zählt neben regelmäßiger Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung auch, nicht zu rauchen, keinen bis wenig Alkohol zu trinken und normalgewichtig zu sein. Wenig Zucker, dafür viel Gemüse, Obst, Getreideprodukte und pflanzliche Fette bilden den Grundstein einer gesunden Ernährung. Zusammen mit moderater Bewegung beugt sie Übergewicht vor – ein Hauptgrund für viele chronische Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem aktiviert Bewegung das Enzym Telomerase. „Es wirkt der Telomerverkürzung entgegen, indem es fehlende DNA-Abschnitte nach jeder Zellteilung wieder ergänzt“, sagt Prof. Kleine-Gunk. „Sogar verkürzte Telomere lassen sich durch moderate Bewegung wieder verlängern.“

Nahrungsergänzungsmittel

Für den Erhalt der Gesundheit spielen Mikronährstoffe eine wichtige Rolle. Eine gesunde Ernährung trägt einen Großteil dazu bei. Noch gezielter erhält der Körper Mikronährstoffe über individuell zusammengestellte Supplemente. Dadurch lassen sich besonders die Alterungsfaktoren wie freie Radikale und chronische Entzündungsprozesse positiv beeinflussen. Ein Bestandteil können Antioxidantien sein. Sie binden freie Radikale im Körper und machen sie unschädlich.

Anti-Aging für den Alltag

Schon mit einfachen Maßnahmen können Sie den Alterungsprozess selbst beeinflussen. Wirken Sie mit Entspannungstechniken Stress entgegen und lernen Sie, langfristig besser damit umzugehen. Neben Meditation und Yoga eignen sich dafür auch Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Entsprechende Kurse bieten Volkshochschulen, Sportvereine und viele private Anbieter an. Für die Erholung zwischendurch helfen Atemübungen. Konzentrieren Sie sich bewusst auf Ihre Atmung und darauf, wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt. So blenden Sie das Geschehen um Sie herum aus und beruhigen sich. Auch ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft oder ein paar Bahnen im Schwimmbad können Stress abbauen. Zudem wirkt sich jede Art von körperlicher Betätigung positiv auf die Entstehung von Krankheiten aus – der Grundstein für gesundes Altern.

Auch vor freien Radikalen können Sie sich schützen. Benutzen Sie im Frühling und Sommer immer einen auf Ihre Haut abgestimmten Sonnenschutz. Dieser wehrt schädliche UV-Strahlen ab, die freie Radikale in der Haut bilden. Ebenso können Lebensmittel, die reich an Antioxidantien sind, Ihre Zellen vor freien Radikalen schützen. Dazu zählen insbesondere Gemüse, Obst, Nüsse und Samen sowie naturbelassene Öle und Fette wie Walnussöl.

apo_m_008-011.indd 3 25.05.16 16:27

Arztsuche leicht gemacht

Mit Anti-Aging darf jeder werben – ob Kosmetikerin, Arzt oder Heilpraktiker. Anders sieht es bei der Bezeichnung Anti-Aging-Medizin aus. Damit sich Ärzte offiziell Anti-Aging-Mediziner nennen dürfen, müssen sie zertifizierte Fortbildungen und Seminare besuchen. Über die Arztsuche der GSAAM können Sie deutschlandweit qualifizierte Anti-Aging-Mediziner suchen. Diese finden Sie unter www.gsaam.de/arzt-suche.html

Länger leben dank Diabetesmedikament?

Metformin ist ein Arzneistoff, der bei der Therapie von Diabetes mellitus Typ 2 zum Einsatz kommt. Er beeinflusst den Zuckerstoffwechsel und kann die Patienten zusätzlich vor Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen. Forscher konnten in mehreren Studien beweisen, dass es bei Mäusen lebensverlängernd wirkt. In den USA soll nun eine Studie Aufschluss darüber geben, ob Metformin auch bei Nichtdiabetikern das Leben verlängern und altersbedingte Krankheiten positiv beeinflussen kann – wir sind gespannt auf die Ergebnisse!

Hormonersatztherapie

Im Alter sinkt die Produktion vieler Hormone. „Im Hinblick auf Anti-Aging spielen vor allen Dingen die Hormone Dehydroepiandrosteron (DHEA), Melatonin und Wachstumshormone eine Rolle“, sagt der Mediziner. DHEA ist eine Vorstufe der männlichen und weiblichen Sexualhormone und stärkt das Immunsystem. Melatonin steuert den Nacht-Tag-Rhythmus und die Wachstumshormone fördern unter anderem den Muskel- und Knochenaufbau. „Ein Hormonmangel kann Ursache dafür sein, dass sich ältere Menschen müde und abgespannt fühlen und nachts nicht mehr richtig durchschlafen können“, ergänzt der Anti-Aging-Experte. „Auch die Knochendichte kann dadurch verstärkt abnehmen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigen.“ Mit einer gezielten Gabe von Hormonen können Ärzte dem entgegenwirken.

Mentale Balance

Stress ist ein wichtiger Faktor, wenn es um das Altern geht. Der Körper produziert in Stresssituationen große Mengen Cortisol, das sich negativ auf die Zellteilung auswirkt. Denn das Hormon bremst das Reparaturenzym Telomerase. „Bei andauerndem Stress verkürzen sich die Telomere deutlich schneller als bei Personen, die weniger Stress ausgesetzt sind“, so der Mediziner. Ein Forscherteam der Calgary University fand heraus, dass Frauen, die regelmäßig Yoga- und Meditationsübungen absolvierten, die Cortisolwerte im Blut nachweislich senken konnten. Zusätzlich hatten sich ihre Telomere während des Untersuchungszeitraums nicht verkürzt.

> Stress ist ein wichtiger Faktor, wenn es ums Altern geht

Ästhetische Maßnahmen

Auch wenn ästhetische Maßnahmen das biologische Alter nicht aufhalten können, so tragen sie dennoch bei vielen Menschen dazu bei, dass sie sich jünger fühlen. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl wirksamer, nicht invasiver Maßnahmen. Zu den bekanntesten gehören Botulinumtoxin und Hyaluronsäure. Botulinumtoxin ist ein Nervengift, mit dem sich gezielt Muskeln im Gesicht ruhig stellen lassen. Dadurch können sie sich dann nicht mehr zusammenziehen. Hyaluronsäure wird ebenfalls unter die Haut gespritzt. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Bestandteil des Bindegewebes, mit dem sich kleine Falten anheben lassen. Auch Gesichtsstraffungen, sogenannte Facelifts, oder Laserbehandlungen sind eine Möglichkeit, Falten zu bekämpfen.

Kea Antes

Unser Experte
Professor Dr. med. Bernd Kleine-Gunk, Gynäkologe und Präsident der German Society of Anti-Aging-Medicine e. V., kurz GSAAM.

Fotos, Illustrationen: Fotolia.com

apo_m_008-011.indd 4 25.05.16 16:27