

PATIENTENINFO

"ANTI-AGING": Kann man gegen das Altern etwas tun?

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Sie haben den Begriff "Anti-Aging" möglicherweise schon in der Laienpresse oder Medizinischen Zeitschriften gehört. Der Begriff bedeutet so viel wie: Maßnahmen gegen das Altern.

Schön wär's. Das ist ein uralter Menschheitstraum, man könne die Alterungsprozesse aufhalten. Seit Jahrhunderten benutzen Geschäftemacher diesen Traum für ihre eigenen, finanziellen Zwecke, und das ist auch heute nicht anders.

Da werden Ihnen sogenannte "Anti-Aging-Hormone" angeboten, die für viel Geld angeblich das Altern bremsen und Ihr Wohlbefinden steigern. Leider ist nichts von alledem wahr. Keine der behaupteten Wirkungen ist erwiesen.

Hormonersatztherapie hat nur dort einen Sinn, wo krankheitsbedingt ein echter Hormonmangel mit entsprechenden Symptomen besteht. Das ist aber selten. Die normalen Alterungsvorgänge lassen sich dadurch nicht bremsen. Im Gegenteil, es ist sogar möglich, dass durch Hormongaben andere Krankheiten häufiger werden. Das hat man gerade in den letzten Monaten leidvoll erfahren müssen, nachdem sich herausgestellt hat, dass durch Hormontherapie bei Frauen nach den Wechseljahren im Großen und Ganzen mehr Schaden als Nutzen bewirkt worden ist.

Und dennoch können Sie etwas tun: Durch eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und genügend Schlaf- und Ruhephasen können Sie sich sehr wohl länger fit halten und dem Alter zumindest begrenzt ein Schnippchen schlagen. Arterienverkalkung wird gebremst, Tumore werden seltener, die Falten kommen etwas später. Anti-Aging durch Ernährung, das ist die einzige sinnvolle Methode. Dazu einige Tipps:

Anti-Aging-TIPP 1:

Um oxidative Schäden an Körperzellen zu vermeiden und eine ausreichende, aber nicht übermäßige Zufuhr an Vitamin C, E und Beta-Karotin zu erreichen, sollte am Tag mehrfach Obst und Gemüse gegessen werden.

Anti-Aging-Tipp 2:

Zweimal pro Woche Seefisch liefert ausreichend Omega-3-Fettsäuren, Selen und Zink.

Anti-Aging-Tipp 3:

Sojabohnen oder Bohnen reduzieren das Prostatakarzinom-Risiko, reichlich Tomatensaft verstärkt den Effekt und schützt zusätzlich die Haut vor Alterung. Obst und Gemüse immer "ganz bunt" wählen, denn die meisten wichtigen Sekundären Pflanzenstoffe (Karotinoide, Phytosterine, Glukosinolate, Flavonoide, Phenolsäuren, Proteaseinhibitoren, Phytoöstrogene und Schwefelverbindungen) sind farbig!

Anti-Aging-Tipp 4:

Häufig Vollkornbrot essen. Die Scheibe darf fingerdick geschnitten sein, der Belag soll bevorzugt dünn aufgetragen werden.

Anti-Aging-TIPP 5:

Das Weglassen einer Mahlzeit, vorzugsweise des Abendessens, ist eine einfache und wirkungsvolle Maßnahme zur Anregung des Stoffwechsels.

Wichtig: Generell ist die Aufnahme der lebensnotwendigen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Sekundären Pflanzenstoffe durch eine gesunde Ernährung **WESENTLICH GESÜNDER UND WIRKUNGSVOLLER** als in Form von Fertigpräparaten. Und: Wer sich gesund ernährt, hat keinerlei Vorteil dadurch, wenn er noch zusätzlich Vitaminpräparate einnimmt.

Also: anstatt Ihr Geld für Hormone und Vitaminpräparate zu verschwenden, sollten Sie besser Ihre Ernährung umstellen und ab und zu mit Ihren Freunden gut und gesund essen gehen.

Zusammenfassung:

Wer gelegentlich ein Abendessen auslässt, viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und regelmäßig Meeresfisch isst, schützt sich tatsächlich in gewissem Maße vor Falten, Atherosklerose und Tumorwachstum.

Ihre Wilfried Deiß und Silke Orthmann

Quelle: Münchner Medizinische Wochenschrift, Nr. 39/2002