

## Good-Aging, Anti-Aging, Better-Aging, der Traum von ewiger Jugend

Wir werden immer älter. Im 20. Jahrhundert ist jede Generation um zehn Jahre älter geworden. Gesunde Ernährung, bessere Hygiene und die Fortschritte der Medizin machen es möglich. Anfangs des 20. Jahrhunderts lag die Lebenserwartung noch bei 35 Jahren, heute liegt sie bei 82. Prognosen lassen erwarten, dass in der Mitte dieses Jahrhunderts ein Grossteil unserer Bevölkerung 100 Jahre und älter wird. Wie wohl? Mit Altersbeschwerden oder in körperlicher und geistiger Frische?

Schon im Altertum suchten Menschen aller Kulturen nach Geheimrezepten, wie Jugend erhalten und Alter rückgängig gemacht werden kann. Eindrücklich wird dies im Gemälde von Lucas Cranach «Jungbrunnen» dargestellt: Gebrechlich hinein ins Bad – heraus als blühende Jungfrau.

Die moderne Anti-Aging-Medizin versucht mit wissenschaftlichen Methoden die Ursachen der altersabhängigen Krankheiten zu erforschen. Ihr Ziel ist es, deren Auftreten hinauszuschieben, oder sie ganz zu verhindern, damit gewonnene Jahre in Wohlbefinden aktiv gelebt werden können und nicht als lange Jahre mit Altersbeschwerden und Pflegebedürftigkeit.



Bild: Jungbrunnen von Lucas Cranach (1472 – 1553)

## Alterskrankheiten – Was ist bewiesen?

Die Geisseln des hohen Alters sind Krankheiten, die die Lebensqualität und Lebensfreude beeinträchtigen oder gar zur Pflegebedürftigkeit führen: Osteoporose, Arthrosen, Alzheimer, Schlaganfall, Harn- und Stuhlinkontinenz. Warum entstehen sie? Es gibt viele Ursachen. Solche, die wir durch unseren Lebensstil beeinflussen können und solche, auf die wir keinen Einfluss haben.

## Was kann die Good-Aging-Medizin?

Sie kennt die wichtigsten beeinflussbaren Faktoren, die zu Alterskrankheiten führen und versteht es, mit wissenschaftlich gesicherten Konzepten deren Auftreten zu verzögern, um damit gesunde Lebensjahre zu gewinnen. Auch kann sie auf dem grossen Markt der sogenannten Anti-Aging-Produkte und Lifestyleangebote kritisch werten, welche Methoden wirkungsvoll sind und welche we-

nig bis gar keinen Gesundheitsnutzen bringen. Damit ist sie auch Orientierungshilfe und kann Leichtgläubige vor sinnlosen und oft teuren Angeboten schützen.

## **Was macht Sinn, was ist erforscht und bewiesen? Was ist nur Wunschdenken oder gar Irreführung?**

### **Übergewicht, Rauchen und Alkohol**

Bewiesen ist, dass Übergewicht, Rauchen und Alkohol im Übermass die Gesundheit schädigen und die Entstehung von Alterskrankheiten und vieler Krebsarten fördern. Bewiesen ist auch, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung, massvolle Bewegung ohne Verschleiss und ganz allgemein körperliche und geistige Aktivitäten die Gesundheit und das Wohlbefinden nachhaltig fördern. Bewiesen ist weiter, dass die Zufuhr von Substanzen, welche dem Körper im Alter mangeln, der Gesundheit dient. Durch angepasste Substitution solcher Stoffe kann die Entstehung von Alterskrankheiten gehemmt und das körperliche und geistige Wohlbefinden massgeblich verbessert werden. An erster Stelle stehen dabei diejenigen Hormone, die im Alter absinken, wie etwa die Östrogene, das Anti-Aging-Hormon DHEA, das Testosteron, das Wachstumshormon, Melatonin und oft auch die Schilddrüsenhormone. Wichtig sind aber auch sogenannte orthomolekulare Substanzen wie Mineralien, Vitamine und Eiweisse, da der alternde Körper sie oft nicht mehr in genügender Menge aus der Nahrung aufnehmen oder selbst aufbauen und im Körper umsetzen kann.

Viel zu wenig bewusst ist den meisten, dass allein schon mit gesunder, ausgeglichener Ernährung und dem Vermeidung von Übergewicht 30 bis 40 Prozent von ernsthaften, zum Tode führenden Krankheiten wie Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen vermieden werden können. Daran gemessen sind selbst Erfolge bewährter medizinischer Behandlungen, wie z. B. die Senkung des Cholesterinspiegels mit Tabletten, als bescheiden einzustufen.

### **Oxydantien und Sauerstoffradikale**

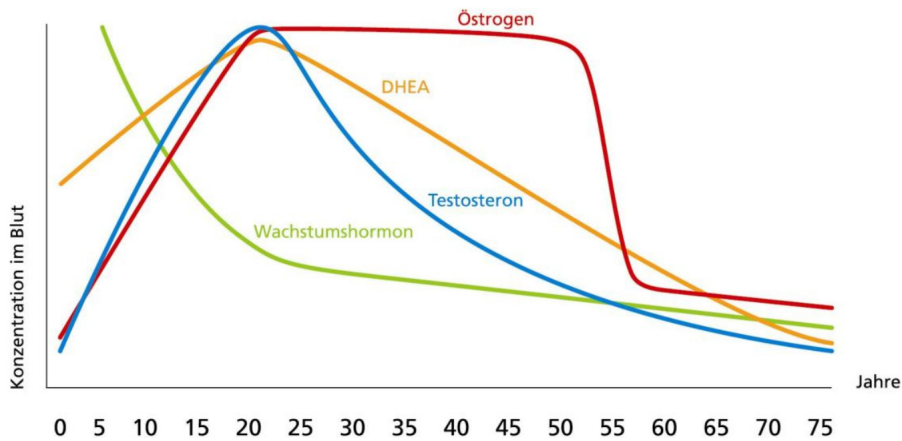
Viel diskutiert werden in allen Gesundheitsmagazinen die gefährlichen Oxydantien und Sauerstoffradikale, die unsere Gewebestrukturen zerstören, den Alterungsprozess beschleunigen und typische Alterskrankheiten, wie Arteriosklerose, Hypertonie, Diabetes, rheumatische Krankheiten und die Krebsentstehung fördern. Unzählige, mehr oder weniger teure, Tests zur Messung freier Radikale und eine riesige Palette antioxydativer Substanzen werden auf dem Gesundheits- und Wellnessmarkt angeboten. Noch zu wenig bewiesen ist aber, wie gross ihr Nutzen tatsächlich ist und ob sich die Kosten für solche Messungen und Produkte auch lohnen. Vielleicht bringen schon einfache Verhaltensregeln bezüglich Lifestyle und natürlich Nahrungsergänzungsprodukte den gewünschten Effekt. Denn was sind Radikale im Grunde? Es sind aggressive Sauerstoffmoleküle in unserem Körper, die unsere Zellen schädigen, Krankheiten auslösen und den Alterungsprozess beschleunigen können. Sie entstehen durch übermässige und mangelhafte Ernährung, durch zu wenig Bewegung, durch Noxen wie Rauchen, aber auch durch chronische Entzündungen, Stress und Umweltgifte. Hier müssen wir ansetzen.

### **Hormonersatztherapie**

Unbestritten der wichtigste medizinisch beeinflussbare Teil der Anti-Aging-Behandlung ist die kunstgerechte moderne Substitution der im Alter abfallenden Hormone. Vor allem der Ersatz von Östrogenen, Gestagenen und von Anti-Aging-Hormon DHEA sind von grosser Bedeutung. Immer häufiger werden auch weitere Hormone substituiert, wie Testosteron, Pregnenolon, Melatonin, Serotonin und selten auch das Wachstumshormon STH. Weshalb konzentriert sich die Anti-Aging-Medizin derart stark auf die Hormonersatztherapie? Hormone sind körpereigene Moleküle, die fast alle Funktionen im Körper steuern, wie z. B. das Wachstum und die Neubildung von Zellen, den Kochen- und der Gewebeaufbau, die Bildung von Nervenzellen, das Haarwachstum, die Temperatur- und Stoffwechselregulierung

u.v.a.m. Im menschlichen Körper kennen wir über hundert Hormone. Besteht ein Hormonmangel, führt dies zu ganz spezifischen Mangelerscheinungen und teils sogar zu tödlichen Krankheiten. Besonders gut bekannt sind der Diabetes bei Insulinmangel und die Hypothyreose bei einer Unterfunktion der Schilddrüse.

Absinken der wichtigen Anti-Aging-Hormone mit zunehmendem Alter



Zu den Anti-Aging-Hormonen, d. h. zu denjenigen Hormonen, die das Altern verlangsamen, werden all diejenigen Hormone gezählt, die im Alter abfallen und deren Mangel wesentlich die körperliche und seelische Gesundheit, den Alterungsprozess und die Lebensqualität beeinflussen. Immer noch bestehen in weiten Kreisen grosse Vorurteile gegenüber dem wichtigsten Anti-Aging-Hormon der Frau, dem Östrogen. Mit Sicherheit kann heute jedoch gesagt werden, dass mit einer modernen Hormonsubstitution die früher befürchteten Nebenwirkungen umgangen werden können, insbesondere eine Zunahme der Krebserkrankungen und krebsbedingter Todesfälle. Typische Alterskrankheiten wie Osteoporose, rheumatoide Arthritis, Arteriosklerose, Alzheimer Demenz, Parkinson, Beckenbodenschwäche mit Inkontinenz und auch der Kopfhhaarverlust der Frau können durch Östrogene erheblich gemildert oder gar verhindert werden. Damit verbessert sich ganz wesentlich das körperliche und geistige Wohlbefinden.

## Was können alle Frauen und Männer zum eigenen Good-Aging beitragen?

### Lifestyle

Eine gesunde Ernährung, körperliche und geistige Aktivitäten, kein Übergewicht und das Meiden von Noxen, besonders Nikotin und Alkohol (mehr als zwei Alkoholdrinks täglich) sind die Grundlage jedes erfolgreichen Good-Aging-Programms. Dennoch darf ein gesunder Lifestyle nicht falsche Erwartungen wecken. Zwar können damit viele Alterskrankheiten und die Entstehung von Krebs um bis zu 40 Prozent reduziert werden. Absolut verhindern – und das gilt besonders für Krebserkrankungen – lassen sie sich damit jedoch nicht.

### Gesundheits-Check-up

Die Familiengeschichte mit ihren Erbanlagen und die eigene Krankheitsgeschichte geben gute Hinweise auf erhöhte Risiken. Sie dienen der Anti-Aging-Medizin als Leitlinie für Checks. Zu erwähnen sind Herz-Kreislauf-Untersuchung, gynäkologische Vorsorge, Prostataabklärung, Magen-Darmspiegelung. Auch Labortests wie Blutstatus, Lipide, Tumormarker, Geschlechtshormone, deren Vorstufen, evtl. Neurohormone, sind ebenfalls zu empfehlen. Bei Frauen ab der Menopause ist auch eine Knochen-

dichtemessung wertvoll. Jeder Check-up macht nur dann Sinn, wenn eine gute Beratung folgt und wenn Konsequenzen aus den Ergebnissen gezogen und umgesetzt werden, d. h. wenn nach den Kriterien der modernen Good-Aging-Medizin moderne Substitutionen eingeleitet und begleitet werden.

### **Substitution von Mikronährstoffen, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Fruchtkonzentraten, tierischen Extrakten und Eiweissen**

In der Praxis bewährt hat sich die Einnahme standardisierter orthomolekularer Mischpräparate (Multivitamin-Mineral-Präparate), welche sorgfältig aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse zusammengesetzt und an verlässlicher Quelle hergestellt/gekauft werden. Dringend abzuraten ist von Produkten unsicherer Herkunft, da sie gefährlich sein und zu gesundheitsschädigenden Nebenwirkungen führen können. Bei Osteoporose immer zu empfehlen sind Calcium-Vitamin-D3 Präparate, bei Arthrosen die beiden Eiweisse Chondroitin und Glucosamin. In welchem Ausmass sogenannte Antioxydantien den Alterungsprozess verzögern können, ist wissenschaftlich noch weitgehend unbewiesen. Sicher aber sind natürliche Antioxidantien, enthalten in Früchten und Fruchtsäften, wertvolle Nahrungsergänzungen. Zusätzlich können evtl. Vit. C, Coenzym Q 10 eingenommen werden.

### **Hormonsubstitution: Grundregeln**

Eine moderne Hormonsubstitution soll niedrig dosiert und die Östrogene und Testosterone sollen möglichst durch die Haut appliziert werden. Dosierung und Anwendungsart (Gel, Pflaster, Tablette, oral, vaginal, durch die Haut) sollen individuell abgestimmt werden nach Beschwerden, Untersuchungsbefunde, Hormonspiegel, Patientenwünsche, Behandlungsziele und Risiken. Sorgfältig sind in Nachkontrollen, die erste meistens nach drei Monaten, dann jährlich die Anwendungen zu kontrollieren, die Behandlungen anzupassen und zu verfeinern, damit ein optimales körperliches und psychisches Wohlbefinden erreicht werden kann. Eine moderne Hormonsubstitution sollte möglichst früh, d. h. bei Abfall der Hormone (Klimakterium/Menopause/Andropause), beginnen und lebenslang durchgeführt werden, um den grösstmöglichen Nutzen zu erzielen. Aber auch hier gilt: lieber spät als nie.

**Prof. Dr. med. Jakob Eberhard**  
Facharzt FMH Gynäkologie und Geburtshilfe

Vorsorgeuntersuchungen · Blasenprobleme und  
Intimbeschwerden · Good-Aging und Hormone

Schaffhauserstrasse 6 · 8500 Frauenfeld  
Telefon +41 52 720 23 23 · Fax +41 52 720 23 24  
jakob.eberhard@hin.ch · www.jakob-eberhard.ch