



Fit bis ins hohe Alter mit Good-Aging-Medizin

Die Good-Aging-Medizin will mit neuem Wissen gesundes Altern fördern. Die Lebenserwartung in der Schweiz ist mit 83 Jahren eine der höchsten der Welt. Deshalb wird es immer wichtiger, auch lange gesund und fit zu bleiben.

Gutes Altern dank der Epigenetik

Jeder kann sein Altern positiv über die Epigenetik beeinflussen. Epigenetik bedeutet, dass sich durch äussere Einflüsse gute Gen-Eigenschaften aktivieren und schlechte hemmen lassen. Heute wissen wir, dass die Qualität des Alterns nur zu 25 bis 30 Prozent vererbt und vorgegeben ist. Den grössten Teil, also gut 70 Prozent, können wir über die Epigenetik selbst beeinflussen, indem wir folgende einfachen Gesundheitsregeln beachten:

- Ausgewogene Ernährung, kein Übergewicht, genügend Bewegung
- Kein Nikotin, keine Drogen, wenig Alkohol
- Wenig Stress, positives Denken, Bildung, eine gute Work-Life-Balance

Oft wird unterschätzt, wie viele gesunde Lebensjahre wir allein durch Beachtung dieser Regeln gewinnen können.

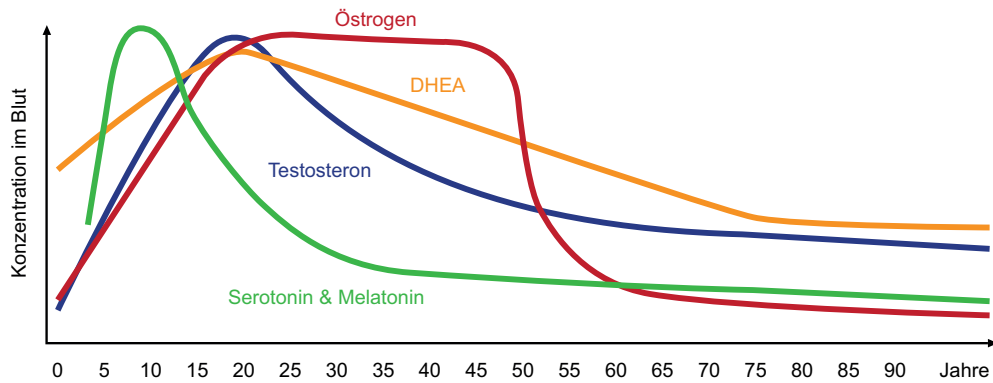
Vorsorgeuntersuchungen ab 40 Jahren

Ab dem 40. Lebensjahr werden vorsorgliche Gesundheitschecks immer wichtiger. Damit lassen sich Krankheiten und Risiken früh erkennen. So können sie einfach und sehr erfolgreich behandelt und oft auch geheilt werden. Ebenso lassen sich Folgekrankheiten verhindern. Zu den wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen gehören:

- **Krankheitsvorsorge:** Blutdruckkontrollen, Untersuchungen auf Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes mellitus und Checks auf Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall und Alterskrankheiten. Wenn bei einer Frühdiagnose konsequent Prophylaxen und Behandlungen durchgeführt werden, lassen sich schwere Alterskrankheiten weitgehend vermeiden oder mindestens um viele Jahre hinausschieben.
- **Krebsvorsorge:** Brust, Gebärmutter, Prostata, Dickdarm und Haut. Bei einer Frühdiagnose lassen sich diese häufigsten Krebskrankheiten mit kleinen Eingriffen behandeln und die Gefahr für eine Streuung oder einen Rückfall reduziert sich auf ein Minimum.

Hormonersatztherapie ab 50 Jahren

Ab dem 50. Lebensjahr sind abfallende Hormonwerte ein immer grösseres Gesundheitsrisiko. Mit zunehmendem Alter verändert sich die Hormonproduktion in unserem Körper. Hormone sind für die Gesundheit unentbehrlich. Sie regulieren den Auf- und Abbau aller Gewebestrukturen, zum Beispiel der Haut, des Muskel- und Bindegewebes, der Knochen und der Hirn- und Nervenstrukturen. Hormone steuern auch alle Körperfunktionen. Jeder Hormonmangel macht krank. Je länger er dauert und je schwerer er ist, umso gravierender sind die Folgen. Bekannte Beispiele sind der Diabetes mellitus bei Insulinmangel und Folgen bei Schilddrüsenhormonstörungen.



Die Grafik zeigt den Abfall einiger wichtiger Hormone mit zunehmendem Alter. Am ausgeprägtesten sinken die Geschlechtshormone. Besonders rasch und tief die Östrogene der Frau. Wenig bekannt ist, dass Männer und Frauen die gleichen Geschlechtshormone haben, die auf der gleichen Hormonachse gebildet werden. Ausgangshormon ist das Pregnenolon, daraus DHEA, dann Testosteron und zuletzt die Östrogene. Männer haben viel höhere Testosteronwerte als Frauen, Frauen haben viel höhere Östrogenwerte als Männer.

Der Rückgang der Geschlechtshormone führt über Wechseljahresbeschwerden in die Menopause der Frau und in die Andropause des Mannes. Die Folgen des Hormonabfalls sind individuell sehr unterschiedlich, abhängig davon, welche Hormone wie rasch und wie tief abfallen:

- **Frühfolgen:** Schwitzen, Wallungen, Leistungsabfall, Schlafstörungen, Depressionen, trockene Schleimhäute, Hautfalten, rheumatische Beschwerden, Steifigkeit, Fibromyalgie (Chronische Muskel- und Bindegewebeschmerzen), Gelenkschmerzen, Kopfhaarverlust, Libidomangel, Potenzstörungen.
- **Spätfolgen:** Osteoporose, Gangunsicherheit, Altersgebrechlichkeit, Immobilität und früheres Auftreten der Altersdemenz.

Durch Zufuhr der fehlenden Hormone lassen sich diese Beschwerden beheben und Folgekrankheiten weitgehend verhindern.

Warum wird eine Hormonbehandlung oft abgelehnt?

Leider gibt es viele Vorurteile gegenüber Hormonen. Vor rund 20 Jahren wurde die WHI-Studie

publiziert. Diese enthielt verschiedene falsche Schlussfolgerungen, die zwischenzeitlich von den Autoren selbst und durch neue Studien widerlegt wurden. Die wohl gravierendste Fehlaussage war, dass Östrogene Brustkrebs verursachen würden. Heute ist erwiesen, dass Östrogene keinen Brustkrebs und Testosterone keinen Prostatakrebs verursachen. Östrogene bewirken, dass Brustkrebs früher erkannt und deshalb öfter rechtzeitig behandelt und häufiger geheilt werden kann. Frauen, die Östrogene zuführen, sterben weniger häufig an Brustkrebs, leben länger und haben eine bessere Lebensqualität.

Welche Hormone sollen zugeführt werden?

Alle, die soweit abfallen, dass Beschwerden und Folgekrankheiten entstehen. Am häufigsten fehlen Geschlechtshormone wie Östrogene, Testosteron, DHEA und Pregnenolon. Häufig aber auch Schilddrüsenhormone und immer öfter auch Neurohormone wie das Glückshormon Serotonin und das Schlafhormon Melatonin.

Glücklicherweise können heute die meisten Hormone körperidentisch hergestellt werden. Hormonähnliche Medikamente sind deutlich weniger wirksam als körper-identische Hormone, da sie stets nur Teilausfälle der Hormone korrigieren. Pflanzliche und andere paramedizinische Hormonersatzstoffe haben oft nur Placebowirkung.

Wie funktioniert eine Good-Aging-Behandlung?

In der Sprechstunde wird der Gesundheitszustand beurteilt. Dann ein Fragebogen ausgefüllt und eine Blutentnahme zur Bestimmung wichtiger Hormone und Risikoparameter durchgeführt. Danach werden die Befunde besprochen, die fehlenden Hormone und Ergänzungsstoffe zugeführt und andere Gesundheitsrisiken angegangen. Dies wird solange begleitet, bis wieder ein gutes körperliches und psychisches Wohlbefinden erreicht ist. Ziel jeder Good-Aging-Behandlung ist es, gesunde Lebensjahre zu gewinnen und Alterskrankheiten zu vermeiden oder möglichst lange hinauszuschieben.



Prof. Dr. med. Jakob Eberhard

Praxis: Schaffhauserstrasse 6, 8500 Frauenfeld

www.jakob-eberhard.ch