



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG
BEWEGUNG

Gesundheits magazin



Eine Sonderbeilage der
Wiler Nachrichten

10. Oktober 2019

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Das Hauptthema des vorliegenden Gesundheitsmagazins ist Good-Aging. Dabei geht es um ein möglichst beschwerdefreies Altern. Dass dies heute aktueller ist denn je, zeigt unsere Lebenserwartung. Wir werden immer älter. Wer heute in der Schweiz als Mädchen geboren wird, hat eine Lebenserwartung von 86 Jahren, als Knabe von 82 Jahren.

Je älter wir werden, umso wichtiger ist es, dass wir möglichst lange gesund und selbständig bleiben und uns auf das Altern frühzeitig vorbereiten. Der Alterungsprozess setzt beim Menschen bereits zwischen 30 und 50 ein und führt zum Abbau und Verlust von körperlichen und psychischen Kapazitäten. Je schneller der Alterungsprozess abläuft und je länger er dauert, desto häufiger bringt er Alterskrankheiten, Gebrechlichkeit und Unselbständigkeit.

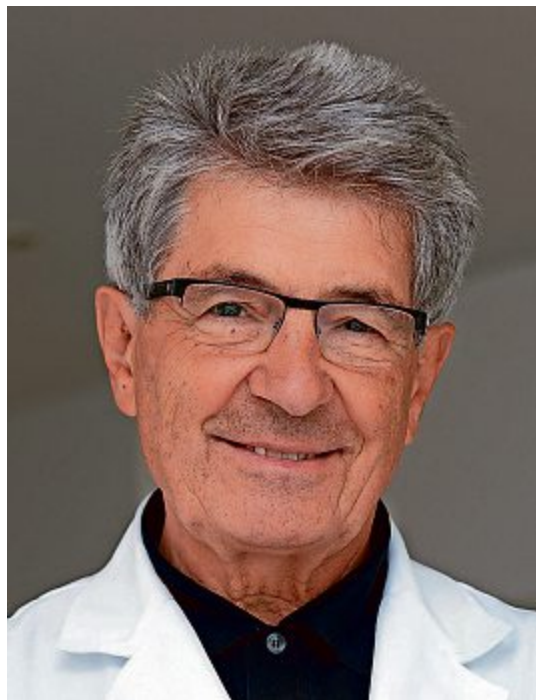
Was können wir gegen Alterskrankheiten tun? Gegen rheumatische Beschwerden, Arthrosen und die Osteoporose. Gegen Steifigkeit, Schmerzen und Immobilität. Gegen Parkinson, Schlaganfall, Altersdemenz. Gegen Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit. Gegen Diabetes, Inkontinenz, Erblindung und gegen Krebsleiden?

Tatsächlich können wir selbst einen grossen Beitrag zu einem guten Altern leisten. Die Qualität des Alterns ist nämlich nur zu 30 Prozent genetisch schicksalhaft vorgegeben. 70 Prozent können wir über die Epigenetik steuern. Das heisst, dass wir über äussere Einflüsse die Aktivität von guten Genen fördern und die von schlechten Genen hemmen können.

Wer seinen Alterungsprozess also selbst positiv beeinflussen will, muss insbesondere folgende drei Empfehlungen beachten:

Gesund leben

- Ausgewogene Ernährung, kein Übergewicht, genügend Bewegung, kein Verschleiss
- Nicht rauchen, keine Drogen, nicht mehr als zwei Gläser alkoholische Getränke pro Tag
- Soziale Kontakte pflegen und auf Bildung und gute Work-Life-Balance achten



Vorsorgeuntersuchungen konsequent durchführen

- Zu Krankheiten (hoher Blutdruck, Blutzucker, Herz-Kreislauf, Augen)
- Zu Krebsrisiken (Brust, Gebärmutter, Prostata, Darm, Haut)

Wer Vorsorgeuntersuchungen zeitgerecht durchführt, kann Folgekrankheiten verhindern und trägt dazu bei, Krebsbehandlungen einfacher und erfolgreicher zu machen.

Defizite der im Alter abfallenden Hormone ausgleichen

Geschlechtshormone, Schilddrüsenhormone u.a.m. kontrollieren lassen und Defizite durch Substitution ausgleichen. So können die Regeneration aller Gewebestrukturen aktiviert und der Abbau unserer Organe und auch die Alterungsprozesse verlangsamt werden. Auch die Körperfunktionen bleiben so lange intakt. Alterskrankheiten lassen sich dadurch um viele Jahre hinausschieben und Mobilität, Selbständigkeit und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten.

Prof. Dr. med. Jakob Eberhard

«Jeder kann die Qualität des Alterns zu 70% selber beeinflussen»



Good-Aging

Gesund und fit ins hohe Alter

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

Heute wissen wir: Die Qualität des Alterns lässt sich zu 70 Prozent beeinflussen. Nur 30 Prozent sind genetisch vorgegeben. Das bedeutet also, dass wir es mehrheitlich selbst in der Hand haben, wie wir altern. Im Vorwort dieser Beilage finden Sie drei einfache Grundregeln, mit deren Hilfe Sie das Altern positiv beeinflussen können: Gesund leben, Vorsorgeuntersuchungen konsequent durchführen und Hormondefizite ausgleichen.

Während über die ersten beiden Grundregeln vieles bekannt gemacht und auch viel informiert wird, ist der Ausgleich von Hormondefiziten noch immer ein Tabuthema, was leider mit vielen Vorurteilen belastet ist.

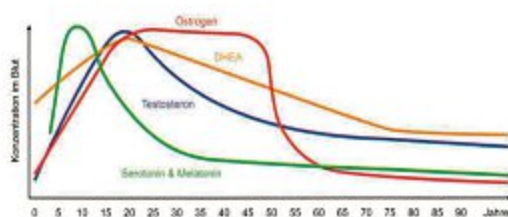
Warum ist die Zufuhr von Hormonen besonders wichtig?

Hormone sind für die Gesundheit unentbehrlich. Sie regulieren den Auf- und Abbau aller Organe und Gewebestrukturen und steuern unsere 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, die Osteoporose bei Östrogenmangel und verschiedene Krankheiten bei Schilddrüsenhormonstörungen.

Eine herausragende Bedeutung haben die Geschlechtshormone. In der Jugend regulieren

sie unser Wachstum und die Entwicklung. Mit zunehmendem Alter lässt die Hormonproduktion im Körper nach. Das führt zu einem Abbau und Verlust von körperlichen und psychischen Kapazitäten. Je früher die Hormonproduktion zurückgeht, desto schneller altern wir.

Nachfolgende Grafik zeigt eindrücklich, wann welche Hormone in unserem Körper üblicherweise abfallen. Da diese Hormone wichtig für die Regeneration unseres Körpers und für unser psychisches Wohlbefinden sind, leiden wir mit ihrem Produktionsrückgang auch an verschiedenen Krankheiten.



Grafik: Im Alter abfallende, wichtige Hormone

Geschlechtshormone sinken am stärksten

Sowohl Männer als auch Frauen leiden unter einem Hormonabfall mit zunehmendem Alter.

Besonders schnell und tief sinken die Östrogene der Frau in den Wechseljahren. Erste Auswirkungen fallen rasch auf wie Stimmungsschwankungen, starkes Schwitzen und trockene Haut. Viel später kommen Folgekrankheiten wie Osteoporose, Schenkelbrüche und auch früher die Altersdemenz.

Der Rückgang der Geschlechtshormone führt bei der Frau in die Menopause, beim Mann in die Andropause. Nur wenig bekannt ist, dass sowohl Männer als auch Frauen über die gleichen Hormone verfügen. Unterscheiden tun sie sich nur in der Menge. Frauen produzieren mehr Östrogene und Männer mehr Testosterone. Je nachdem, welche Hormone im Alter wie rasch abfallen, können die Folgen sehr unterschiedlich sein.

Frühfolgen des Geschlechtshormonmangels

Typische Frühfolgen eines Geschlechtshormonmangels sind Schwitzen, Wallungen, Leistungsabfall, Schlafstörungen, Depressionen, trockene Schleimhäute, Hautfalten, Rheumatische Beschwerden, Steifigkeit, Fibromyalgie, Gelenkschmerzen, Kopfhhaarverlust, Libidomangel, Potenzstörungen.

Spätfolgen des Geschlechtshormonmangels

Später auftretende Beschwerden sind Osteoporose, Gangunsicherheit, Altersgebrechlichkeit, Immobilität und ein früheres Auftreten der Altersdemenz. Durch Zufuhr der fehlenden Hormone lassen sich diese Beschwerden beheben und Folgekrankheiten weitgehend verhindern oder mindestens um Jahre hinausschieben.

Warum wird eine Hormonbehandlung oft abgelehnt?

Leider gibt es immer noch viele Vorurteile gegenüber Hormon-Ersatztherapien, besonders gegenüber den Östrogenen. Vor rund 20 Jahren wurde die sogenannte WHI-Studie publiziert. Diese enthielt falsche Schlussfolgerungen, die zwischenzeitlich von den Autoren widerrufen und durch neue Studien widerlegt wurden. Die 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. Analoges gilt für Männer, Testosteron und Prostatakrebs.

Welche Hormone sollen zugeführt werden?

Alle Hormone und Hormonvorstufen, die so tief abfallen, dass Beschwerden und Folgekrankheiten entstehen, sollten zugeführt werden. Am häufigsten sind dies die Geschlechtshormone, d.h. die Östrogene und Testosterone und deren Hormonvorstufen DHEA und Pregnenolon. Deutlich weniger häufig finden sich Störungen der Schilddrüsenhormone und Dysregulationen der Neuro

hormone wie Serotonin (Glückshormon) und Melatonin (Schlafhormon). Ganz wichtig ist, dass eine Hormon-Ersatztherapie unter ärztlicher Begleitung durchgeführt und auf die im Blut messbaren Hormonspiegel, auf Beschwerden, Gesundheitsrisiken und Krankheiten abgestimmt wird.

Glücklicherweise können heute die meisten Hormone körperidentisch hergestellt werden, sodass solche Behandlungen sehr wirksam sind. Hormon-ähnliche Medikamente, pflanzliche und paramedizinische Hormonersatzstoffe dagegen sind deutlich weniger bis gar nicht effektiv.

Wie funktioniert eine Good-Aging-Behandlung?

In der Good-Aging-Sprechstunde werden die Krankheitsanamnese erhoben, der Gesundheitszustand beurteilt und die persönlichen und familiären Gesundheitsrisiken erfragt. Die Patientinnen und Patienten füllen in der Regel schon vor dem ersten Besuch einen detaillierten Fragebogen aus. In der Praxis erfolgt dann zusätzlich zum Gespräch eine Blutentnahme.

Im Anschluss erstellt der Arzt einen ausführlichen Bericht, in dem auf die Ergebnisse eingegangen wird. Dann kommt es zu einer zweiten Konsultation, in der die weitere Behandlung und Substitutionstherapie besprochen wird. Diese erfordert in den ersten Monaten noch einmal bis zweimal eine Feinabstimmung.

Fallbeispiel 57-jährige Frau

Eine 57-jährige Patientin leidet seit vier Jahren schubartig unter schmerzhaften Schwellungen der Fingergelenke. Auch die Muskeln und Gelenke sind schmerzhaft und von unangenehmer Steifigkeit. Die Schlafqualität ist schlecht, am Tag plagen sie Müdigkeit und Energieverlust. Ohne Antirheumatika und neuerdings auch Antidepressiva sowie Schlafmittel geht nichts mehr.

Im Blut findet sich ein extremer Östrogenmangel. Tief ist auch das Pregnenolon, relativ hoch der Blutspiegel des DHEA. Diese Konstellation erklärt, warum die Frau erst Jahre nach der Menopause

Hormonmangelbeschwerden hatte. Ein hohes DHEA verhindert klimakterische Wallungen, führt aber bei Östrogenabfall zu Kopfhhaarverlust. Ein extremer Östrogenmangel führt häufig nach wenigen Jahren zu rheumatischen Beschwerden. Durch Zufuhr der fehlenden Östrogene in Form von Gel trat rasch eine Besserung ein. Die Antirheumatika konnten ausgeschlichen und die Antidepressiva abgesetzt werden. Nach vier Monaten besserte auch der Kopfhhaarverlust und die Patientin benötigte auch keine Schlafmittel mehr.

Fallbeispiel 60-jähriger Mann:

Seit fünf Jahren bemerkte der Patient eine spürbare Verschlechterung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens. Nachts plagen ihn ein verstärktes Schwitzen und wiederholtes Erwachen, am Tag kämpft er mit ausgeprägter Müdigkeit. Auch die Energie, die Tatkraft und Muskelkraft, die Lust auf Aktivitäten, die Libido und die Potenz haben nachgelassen. Anfangs erklärte er diese Beschwerden mit beruflichen und familiären Belastungen.

Die Laborwerte zeigen ein ausgeprägtes Testosterondefizit. Gestartet wird mit einer Testosteronsubstitution in Form von Gel. Nach wenigen Wochen bessern das Schwitzen, das körperliche Wohlbefinden, die Libido und Potenz. Die Schlafqualität und die Müdigkeit am Tag bleiben jedoch ein Problem. Deshalb wird zusätzlich eine Neurohormonsubstitution mit 5HTP und Melatonin begonnen. Bei der Kontrolle nach drei Monaten meinte der Mann, dass er sich seit Jahren nie mehr körperlich und psychische so gut gefühlt habe. Er verspüre wieder Lebensfreude, habe Energie und familiär und beruflich sei wieder alles im Lot.

Visionen für die Zukunft

Trotz ihrer nachhaltigen Wirkung wird die Good-Aging-Medizin heute fast ausschliesslich erst dann eingesetzt, wenn Krankheitsbeschwerden zum Arzt führen. Ziel muss sein, diese moderne Medizin breitflächig als Vorsorge gegen Alterskrankheiten zu nutzen, um damit die zunehmend aus dem Ruder laufende Kostenexplosion der Altersmedizin zu stoppen.



Prof. Dr. med. Jakob Eberhard,

www.jakob-eberhard.ch