

Was versteht man unter Anti-Aging? Teil 1

Liebe Leserinnen und Leser,



im Zusammenhang mit dem Thema der letzten Gesundheitsbriefe (die orthomolekulare Medizin - Sie erinnern sich noch?) gibt es noch ein weiteres Thema: Anti-Aging. Ist das Thema Anti-Aging nichts anderes als eine Modeerscheinung? Reine Lifestyle-Medizin? Oder steckt mehr dahinter? Mit dem heutigen Gesundheitsbrief möchte ich Ihnen etwas mehr über dieses Gebiet verraten:

Anti-Aging ist Präventiv-Medizin

Die Anti-Aging Medizin wird häufig nur als Lifestyle-Medizin angesehen, die als Wunderwaffe gegen Falten eingesetzt wird und durch Hormon-Cocktails für ewige Jugend sorgen soll. In erster Linie bedeutet Anti-Aging jedoch die Gesunderhaltung des Körpers und damit die Verlangsamung von Alterungs-, Verschleiß- und Abbauprozessen.

Typische Alterserscheinungen sind vielfältig und können bereits ab Mitte 30 auftreten: Graue Haare, Falten und Cellulite sind zwar ärgerlich, aber noch die harmlosesten. Zusätzlich können Immunschwächen, Depressionen, Libido- und Potenzstörungen oder Krankheiten wie Arthrose, Diabetes oder Gedächtnisstörungen auftreten. Hier kann die Anti-Aging Medizin – rechtzeitig angewandt – zum einen als Präventiv-Medizin vielen Erkrankungen vorbeugen, zur Gesundheitsvorsorge beitragen, aber auch bereits bestehende Erkrankungen lindern oder therapieren.

Da in unserer Zivilisationsgesellschaft vor allem zivilisatorisch und altersabhängig entstehende Erkrankungen die Lebensqualität und Lebenserwartung limitieren, kann es als entscheidende Zielsetzung des Anti-Aging angesehen werden, gerade auf Entstehung und Verlauf dieser zivilisationbedingten und altersabhängigen Krankheiten Einfluss zu nehmen.

Warum wir Altern und wie der Alterungsprozess verlangsamt werden kann.

Den normalen Verschleiß- und Alterungsprozessen im Körper ist jeder Mensch im Laufe seines Lebens ausgesetzt. Allerdings gibt es eine Reihe von äußeren Faktoren, die den natürlichen Alterungsprozess beschleunigen. Diese begünstigen die vermehrte Produktion von freien Radikalen, die in großen Mengen Körperzellen nachhaltig schädigen. Folge: Der Körper ist in

erster Linie mit der Bekämpfung der zu zahlreichen freien Radikale beschäftigt und vernachlässigt seine natürlichen Regenerationsvorgänge. Zu den äußeren Faktoren, die den Alterungsprozess vorantreiben, gehören zu wenig Schlaf, Bewegungsmangel, fetthaltige und vitaminarme Ernährung, Nikotin, Alkohol und auch ein hektisches Leben – also Stress.

Freie Radikale

Freie Radikale entstehen bei allen Stoffwechselprozessen im Körper, aber auch durch äußere Einflüsse wie UV-Licht, körperliche Belastung, Nitrat, Tabak und Alkohol. Es sind aggressive Sauerstoffatome, die auf der Suche nach ihrem fehlenden Elektron andere Stoffe, Zellmembrane, Chromosome oder Gewebe im Körper zerstören. In kleinen Mengen stellen freie Radikale kein Problem für den menschlichen Organismus dar, da dieser über ein zweckmäßiges System verfügt, um diese aggressiven Radikale unschädlich zu machen. In größeren Mengen ist das Reparatursystem des Körpers jedoch überlastet. Die Folge: Zellen sterben ab oder verändern sich so, dass Krankheiten entstehen.

Bewegungsmangel

Wer rastet, der rostet. Diese Lebensweisheit drückt ohne Umschweife am besten aus, was nicht nur für ältere Menschen gilt. Bewegungsmangel wirkt ungünstig auf den Stoffwechsel und beschleunigt den körperlichen Verfall. Mangelnde körperliche Bewegung ist nach dem Rauchen die zweithäufigste Ursache für Krankheiten. Eine unschöne Folge: Menschen, die sich nur wenig oder gar nicht bewegen, sehen oft älter aus als sie sind. Dagegen haben sich Menschen, die fit sind, gleichzeitig ein „dickes Fell“ zugelegt gegen negative äußere Einflüsse wie Stress. Wer regelmäßig trainiert – am besten in einer Ausdauersportart – fordert seinen Körper und bringt viele Körperfunktionen in einen ausgeglichenen Zustand. Sport stärkt das Immunsystem. Ein trainierter Körper arbeitet besser, das heißt, er muss weniger Energie aufwenden, um das gleiche zu erreichen wie ein untrainierter Körper. Durch den reduzierten Energieverbrauch entstehen weniger schädigende Stoffwechselprodukte im Körper. Aber: Ein Zuviel an körperlicher Aktivität bewirkt nicht selten das Gegenteil. Der Körper muss seine Stoffwechselaktivität erhöhen, produziert mehr freie Radikale. Die Folge: Der Alterungsprozess wird beschleunigt. Deshalb: Bewegung ja, aber immer in Maßen.

Übergewicht/Essen

„Der Mensch ist, was er isst.“

Diese Volksweisheit drückt treffend aus, was heute wissenschaftlich erwiesen ist: Eine vollwertige und schadstoffarme Ernährung sorgt für einen energiegeladenen Körper, der den Ansprüchen des alltäglichen Lebens standhalten kann, ohne sofort mit Ermüdungserscheinungen kämpfen zu müssen. Über die Nahrung nimmt der Mensch die lebensnotwendigen Substanzen wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente auf. Sie ermöglichen einen normalen Stoffwechsel. Aber: Enthält die Nahrung keine ausgewogene Balance zwischen diesen Substanzen, kann auch der Stoffwechsel nicht mehr reibungslos funktionieren. Folge: Ermüdungserscheinungen – Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Lebensfreude sind beeinträchtigt. Kombiniert mit zu wenig Bewegung nimmt der Körper schnell an Gewicht zu und Übergewicht mit allen gesundheitlichen Folgeproblemen wie Herz-Kreislaufprobleme, Diabetes und Gelenkbeschwerden droht.

Übergewicht senkt Lebenserwartung - Wie viele Jahre kosten wie viele Pfunde?

Im Erwachsenenalter erhöhen Übergewicht und Adipositas Krankheits- und Mortalitätsrisiko. Der Einfluss auf die Lebenserwartung wurde nun erstmals quantifiziert.

Analysiert wurden die Daten einer Subgruppe von 3457 Teilnehmer der Framingham-Studie, die anhand von BMI und Raucherstatus in Gruppen eingeteilt waren. Normalgewichtige Probanden bildeten Gruppe 1, übergewichtige kamen in Gruppe 2 und adipöse in Gruppe 3. Die Nachbeobachtungszeit betrug mehr als 40 Jahre.

Der Vergleich zu Normalgewichtigen erbrachte folgendes Ergebnis:

zu Gruppe 2) Bei nichtrauchenden Frauen führte Übergewicht zu einem Verlust von 3,3 Jahren Lebenserwartung. Übergewichtige, nichtrauchende Männer verloren 3 Jahre ihrer Lebenszeit.

zu Gruppe 3) Bei Adipösen waren die Ergebnisse noch deutlicher: Nichtrauchende Frauen haben eine um 7 Jahren verkürzte Lebenserwartung. Nichtrauchende männliche Probanden büßten 5,82 Jahre ihrer Lebenszeit ein.

Übergewichtige Raucher/Raucherinnen lebten im Durchschnitt sogar 13 bis 14 Jahre weniger lang als normalgewichtige Nichtraucher.

Fazit: Übergewicht und Fettsucht verkürzen die Lebenserwartung drastisch. Besonders fatal wirken sich viele Pfunde bei Rauchern aus.

Nikotin

Noch immer rauchen 18 Millionen Menschen in Deutschland. Dabei ist allgemein bekannt, dass die Inhaltsstoffe von Tabak zahlreiche unerwünschte Nebenwirkungen haben: Rauchen erhöht die Krankheitshäufigkeit. Raucher sind 30 bis 40% öfter krank als Nichtraucher. Rauchen erhöht den Blutdruck und ist für zahlreiche Herz- und Kreislauferkrankungen verantwortlich. Frauen sind besonders anfällig für die negativen Auswirkungen durch Rauchen: Bereits ab der dritten Zigarette pro Tag verdoppelt sich das Herzinfarktisiko bei Frauen und sie kommen früher in die Wechseljahre als Nichtraucherinnen. Aber: Rauchen ist nicht nur stark gesundheitsschädigend und insbesondere krebserregend, sondern lässt uns auch schneller altern.

Durch regelmäßiges Rauchen wird die Haut schlechter durchblutet und altert somit rascher. Und Vorsicht: Auch Passivrauchen ist ungesund.

Sonne

Sonne macht glücklich und schön. Aber: Ein Zuviel des Guten wirkt schädlich. Besonders schädigend sind zu viele intensive Sonnenstrahlen für die Haut. Diese beschleunigen die Hautalterung, es entstehen Falten und braune Pigmentflecken, sogenannte Altersflecken. Zudem ist der Körper nach einem zu langen Sonnenbad mit der Reparatur der geschädigten Zellen beschäftigt. Bei den Reparaturvorgängen entstehen wieder vermehrt schädigende Abfallprodukte – die freien Radikale. Die normalen Regenerationsprozesse des Körpers werden in dieser Zeit

vernachlässigt. Und: Nicht alle durch das lange Sonnenbad geschädigten Zellen lassen sich reparieren: Sie sterben ab oder lösen – im schlimmsten Fall – gefährlichen Hautkrebs aus.

Alkohol

Nichts gegen ein Gläschen Rotwein pro Tag, aber zuviel Alkohol ist Stress pur für die Zellen. Der Abbau von Alkohol fordert einen erhöhten Energieeinsatz vom Körper. Dabei entstehen, wie bei allen Stoffwechselfvorgängen im Körper, schädliche Zwischenprodukte – die freien Radikale. Übermäßiger Alkoholgenuss schädigt Leber und Mitochondrien. Mitochondrien sind spezielle Zellorgane, die in jeder Muskelzelle vorhanden sind. Sie verbrennen die Nährstoffe und erzeugen somit Energie, um Bewegungen durchzuführen – ein ähnlicher Vorgang wie das Verbrennen von Benzin in einem Motor. Bei Alkoholkonsum konzentrieren sie die körperliche Aktivität auf die Reparatur der Schäden und können so nicht ihre reguläre Stoffwechselaktivität ausführen. Das beschleunigt den Altersprozess und erhöht das Risiko, an altersbedingten Leiden zu erkranken.

Stress

Auch der alltägliche Stress ist nicht ohne Risiko. Stress kann krankmachen und nachweislich die Lebenserwartung verkürzen. Bei Stress werden die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Die Folge: Die Muskeln können sich nicht entspannen, Pulsfrequenz und Blutdruck bleiben erhöht. Dauerhaft hat dieser Zustand in Kombination mit der falschen Ernährung nachhaltige Folgen für die Gesundheit: Fette und zuckerhaltige Nahrung wird unter Stress nur schlecht in Energie umgewandelt und stattdessen in den körpereigenen Depots verstaut. Ein Ergebnis dieses ungesunden Lebensstils ist schließlich nicht zu übersehen: Übergewicht. Auf Dauer kann dies ein Auslöser für ernsthafte Erkrankungen sein, z.B. des Herz-Kreislaufsystems.

Psychische Gesundheit

Gesundheit wird definiert als ein Zustand regelrechten körperlichen und psychischen (bzw. seelischen) Befindens. Während die Medizin in ihrer historischen Entwicklung auf Grund ihrer naturwissenschaftlichen Orientierung überwiegend Körper und Psyche getrennt betrachtet. Erst in neuerer Zeit haben fortschreitende Erkenntnisse der Psychologie und Medizin die Psychosomatik und die Psychoneuroimmunologie als relativ junge Disziplin entwickeln lassen. Diese beschäftigt sich mit den vielfältigen Wechselbeziehungen von Körper und Psyche.

Es ist gemäss psychosomatischen Erkenntnissen unbestritten, dass sich die psychische Befindlichkeit nachhaltig auch auf das körperliche Befinden auswirkt und umgekehrt eine beeinträchtigte körperliche Befindlichkeit die Psyche nachhaltig beeinflussen kann.

Da somit die körperliche und psychische Befindlichkeit letztlich untrennbar miteinander verwoben sind, sollte in einer ganzheitlich ausgerichteten Anti-Aging-Medizin auch die psychische Gesundheit angemessen berücksichtigt werden.

Körperlich aktivierende, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigernde Behandlungen wirken sich i.d.R. auch positiv auf die psychische Verfassung aus. Umgekehrt kann führt eine psychisch stabilisierende Behandlung auch zu einer Verbesserung des körperlichen Befindens.

Nicht immer müssen bei einer Indikationsstellung zur psychischen Mitbetreuung tiefgreifende

Konflikte, Ängste oder Depressionen vorhanden sein. Für die Anti-Aging-Strategie ist nämlich wesentlich, dass Erkenntnisse existieren, denen zufolge die allgemeine Fähigkeit zu "positivem Denken" im Sinne einer positiven, von Optimismus und Zuversicht geprägten Lebensgrundeinstellung bereits aus sich selbst heraus einer langfristigen Gesunderhaltung des Organismus entgegenkommt. Weiterhin konnte in Studien gezeigt werden, dass intakte und stabile soziale Bindungen bzw. Kontakte lebensverlängernd wirken.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluellstrasse 13 | CH - 6072 Sachseln