

# Anti-Aging

Von Dr. Detlef Eichberg



Altern ist nicht schlimm. Es ist natürlich. Aber zahlreiche Anbieter ewiger Jugend vornehmlich aus dem Show-Geschäft- verkraften nur schwer, dass sie Mitte Dreißig den biologischen Zenit überschritten haben. Marilyn Monroe ist bereits am älter werden zerbrochen, als sie noch gar nicht richtig zu altern angefangen hatte. Michael Jackson, angeblich einer der fünf bekanntesten Männer der Erde, ist ebenfalls ein trauriges Beispiel für den extremen Jugendwahn unserer Zeit. Kein Wunder also, dass aus den USA eine Bewegung zu uns herüber geschwappt kam, die sich „Anti-Aging - Gegen-das-Altern“ nennt.

Ich möchte nicht einer Lifestyle-Modebewegung das Wort reden, sondern wissenschaftlich fundierte Fakten vorstellen, die zu einer Verlangsamung des physiologischen Alterungsprozesses des Körpers verhelfen können. Im Wesentlichen sind das: gesundheitsbewusste Lebensführung, Nahrungsergänzungsmittel, bestimmte Medikamente (zum Beispiel Hormone). Bezüglich vorbeugender Maßnahmen in der Lebensführung belegen mehrere Studien eindeutig, dass folgende Faktoren einen lebensverlängernden Einfluss haben: reifer Umgang mit Stress und emotionalen Konflikten (regelmäßige Kompensation mit autogenem Training, Entspannungstechniken, Hobbys usw.), soziale Kontakte, Bildung, maßvoller Alkoholkonsum (ein bis zwei Gläser Rotwein pro Tag sind gesund), Verzicht auf

Rauchen, Idealgewicht (ab und zu eine Woche lang keine größere Kalorienaufnahme nach 17 Uhr mehr) und regelmäßige Bewegung. Zu letzterem Aspekt entwickelt sich seit geraumer Zeit ein Paradigmenwechsel, indem nicht mehr das sich Abquälen mit extremem Leistungsanspruch (Marathon etc.) angesagt ist, sondern die moderate Anstrengung mit einem Kalorienverbrauch von etwa 3500 Kilokalorien pro Woche. Ein „verkramptes Mehr“ an sportlicher Betätigung führt zu keiner bedeutenden Erhöhung der Lebenserwartung. Bei alledem kommt es vor allem auch auf den gleichmäßigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung an.

Zu folgenden Nahrungsergänzungsmitteln kann zugeraten werden: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Anthocyane, Flavonoide, sowie essentielle Fett- und Aminosäuren. Diese Substanzen unterstützen den Organismus im Bereich des Stoffwechsels und des Immunsystems. Auch als Radikalfänger wirken manche Nahrungsergänzungsmittel bremsend auf den Alterungsprozess.

Während in Amerika hormonell wirksame Stoffe wie DHEA in den Regalen der Supermärkte stehen, sind Hormone bei uns aus gutem Grund natürlich verschreibungspflichtig. Besteht ein nachgewiesenes hormonelles Defizit, können Hormone wenn keine hormonabhängigen Krebsfälle in der Familie bekannt sind - jung halten.

Bleibt abschließend zu erwähnen, dass auch die Erbanlagen einen gewichtigen Einfluss auf die Lebensdauer haben. Mir sind Fälle bekannt, wo die Betroffenen gewohnt waren, den Tag mit einer Kalbshaxe „unn e poar Korze“ zu beginnen und dabei an die neunzig Jahre alt geworden sind. Andere hingegen, die auf alle Genußgifte verzichtet und sich bewusst gesund ernährten, hatte es in der Blüte ihrer Jahre dahin gerafft. Wohl gemerkt: das waren die Gene, also kein Freibrief für generelles Triebtätertum. So nach dem Motto „Mer kann ruhisch schecht läwe, Hauptsach mer hot guhd Gesellschaft“.