

# Anti-Aging-Regeln zum Jungbleiben

**Bewegung, Ernährung, Gewichtskontrolle und Entspannung sind nur einige Stichworte zum Thema Jungbleiben und gesund altern. Und die Natur hält viele Hilfsmittel bereit.**

Von Professor Sigrun Chrubasik\*

Erstellen Sie einen Plan zur Lebensführung. Je früher Sie damit beginnen, Ihre Lebensweise optimal zu organisieren, desto mehr profitieren Sie im späteren Leben. Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und Entspannung bilden die Basis. Verzicht auf Genussgifte wie Rauchen und Alkohol. Damit lässt sich der Prozess der Alterung zwar nicht aufhalten, aber verlangsamen. Um das geistige Altern zu verhindern, müssen Sie Ihr Gedächtnis trainieren: Spielen Sie Bridge, lösen Sie Kreuzworträtsel, lesen Sie und bleiben Sie in Kontakt mit anderen Menschen.

## Gesunde Ernährung beugt vor

Mit Obst, Gemüse und Rohkost sollten Sie sich richtig satt essen. Die darin enthaltenen Substanzen wie Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe sind die besten Jungmacher. Eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen und Fisch (arm an Schadstoffen) und eine geringe Zufuhr an Fleisch setzen das Risiko für Darmkrebs herab. Hoher Obstkonsum schützt vor Lungenkrebs. Reduzieren Sie die Zufuhr gesättigter Fettsäuren, damit reduzieren Sie das Brustkrebsrisiko. Bei Zufuhr von viel Obst und Gemüse ist das Auftreten von Herz-Kreislauf-Komplikationen (z.B. Schlaganfall) und Krebserkrankungen vermindert. Tägliches Trinken von Obst- und Gemüsesäften schiebt den Beginn einer Alzheimer-Demenz hinaus. Mehr als 3,5 g Knoblauch und andere Zwiebelgewächse pro Tag wirken vorbeugend gegen Krebserkrankungen des Magen-Darm-Trakts. Knoblauchpräparate mit bis zu zehn mg Alliin senken das Cholesterin und den Blutdruck und reduzieren die Gefässverkalkung.

## Natürliche Antioxidantien

Zu den «Altmachern» zählen die sogenannten freien Radikale. Sie entstehen durch Zellstress, UV-Strahlen, Ozon, radioaktive Strahlen, Chemikalien, Nikotin usw. Natürlich verfügt jeder über körpereigene Schutzsysteme (sogenannte enzymatische Antioxidantien), die es erlauben, trotz der permanenten Bildung aggressiver Sauerstoffradikale gesund zu bleiben. Darüber hinaus führen wir mit der Nahrung Antioxidantien zu, die das

## «Gesunde» Vorträge in Bad Ragaz

Sigrun Chrubasik führt von 28. Oktober bis 4. November im Hotel «Schloss Ragaz» in Bad Ragaz eine Gruppentherapie «Humorvolles Fasten» durch. In diesem Rahmen hält Chrubasik Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen, die alle öffentlich sind. Da die Platzzahl beschränkt ist, wird um eine Anmeldung unter 081 303 77 77 gebeten.

29. Oktober, 18 Uhr «Einführung in das Fasten».

30. Oktober, 18 Uhr «Regeln zum Jungbleiben».

31. Oktober, 18 Uhr «Helfen pflanzliche Schmerzmittel bei Arthrose und Rückenschmerzen?»

1. November, 18 Uhr «Steigerung der Vitalität durch Inhalation von Sauerstoff».

2. November, 18 Uhr «Möglichkeiten und Grenzen der Schönheitschirurgie».

3. November, 16 bis 18 Uhr «Gedankenaustausch mit den Fastenteilnehmern». (so)



Gemeinsam gehts oft besser: Bewegung gehört zu einer gesunden Lebensweise unverzichtbar dazu.

Bild Keystone/Martin Ruetschi

körpereigene Schutzsystem unterstützen. Hierzu zählen die Vitamine A, B, C und E, die Mineralien Kupfer, Mangan, Selen und Zink sowie die Aminosäuren Cystein, Glutamin, Glutathion, Methionin und Taurin sowie verschiedene Pflanzenfarbstoffe (z.B. in schwarzen Beeren, Auberginen, Tomaten). Die tägliche Pille mit synthetischen Vitaminen und/oder Mineralien und Aminosäuren ersetzt nicht eine ausgewogene Ernährung: Gemessen am Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, an der Senkung des «schlechten» LDL-Cholesterins bzw. dem Anstieg des «guten» HDL-Cholesterins im Blut, der Besserung der Gedächtnisfunktion oder anderer Altersbeschwerden konnte bis heute kein überzeugender Beleg erbracht werden, dass die Einnahme von Tabletten mit Vitamin C-, E- oder Beta-Carotin (Vorstufe des Vitamin A) von Vorteil ist. Es scheint sogar, dass die Zufuhr von Carotinoiden mit einer erhöhten Sterblichkeit einhergeht. Nur im Verbund eines natürlichen Lebensmittels, vornehmlich in Obst und Gemüse, kommen Vitamine zur vollen Geltung. Lediglich in der Schwangerschaft, bei bestimmten Erkrankungen oder in Risikosituationen kann nach ärztlicher Diagnose eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein.

## Normalgewicht anstreben

Übergewicht geht mit zahlreichen Gesundheitsrisiken einher, wobei Herz-Kreislauf-Komplikationen am bedrohlichsten sind. Dass die Lebenserwartung durch Gewichtsabnahme steigt, ist unbestritten, ebenso bessert sich die Lebensqualität, der erhöhte Blutdruck sinkt, die Zucker- und Fettstoffwechsellage bessert sich, Sie brauchen weniger Medikamente und leiden weniger unter deren Nebenwirkungen: Impotenz und Sodbrennen durch Blutdrucksenker, Magen-Darm-Beschwerden durch Zuckersenkler, Muskel- und Leberschäden usw. durch Fettsenkler. Gebessert werden durch die Gewichtsabnahme nicht nur die körperlichen Funktionen, sondern auch die Psyche (Selbstwertgefühl, Wohlbefinden) und damit die Lebensqualität.

Nur durch geringere Nahrungszufuhr und mehr Bewegung lässt sich eine Gewichtsabnahme erzielen. Diäten allein führen im Anschluss oft zur übermässigen Nahrungszufuhr (dem sogenannten Jo-Jo-Effekt), während

der Diät muss ein Plan zur Lebensumstellung erstellt werden.

**Schützen und pflegen Sie Ihre Haut** Meiden Sie die Sonne! Die Industrie hat in Zusammenarbeit mit Hautärzten Anti-Aging-Produkte entwickelt, die nachweislich positive Hauteffekte besitzen. Schützende und pflegende Inhaltsstoffe sind z.B. Ceramide, Glycerin oder Vitamine (Pro-Vitamine). Glycerin bindet für viele Stunden die Feuchtigkeit in der Haut. Auch Lipide (Fette) verringern den Wasserverlust durch die Haut. Pro-Vitamin B5 (Pantothol) wirkt feuchtigkeitsspendend und entzündungshemmend. Die Vitamine C und E, Coenzym Q, alpha-Liponsäure usw. greifen als Radikalfänger in den Regenerationsprozess der Haut ein, indem sie die Zellneubildung und die Kollagenproduktion anregen. Vitamin B3 (Niacinamid) stärkt die Haut vor Schädigungen (z.B. UV-Licht), indem es die Synthese wesentlicher Bestandteile der Hautbarriere fördert, den Feuchtigkeitsverlust vermindert und die Widerstandsfähigkeit erhöht. Vitamin B3 vermag ausserdem Pigmentunregelmässigkeiten zu beseitigen. Das kürzlich entwickelte Pentapeptid Pal-KTTKS besitzt eine dem Retinol (Vitamin-A-Vorstufe) vergleichbare Anti-Aging-Wirkung: Es fördert die Zellteilung und Enzymaktivität und neutralisiert schädliche Radikale. Im Gegensatz zu Retinol wirkt Pal-KTTKS nicht hautreizend.

## Keine synthetischen Hormone

Der Sexualhormonspiegel nimmt mit dem Alter ab. Doch wurde die positive Wirkung einer Hormonbehandlung bislang nicht überzeugend belegt. Studien zeigen, dass Testosteron die Fettmasse im Körper reduziert und die Muskelmasse erhöht, ohne aber die Muskelkraft, die Energie und die sexuelle Funktion zu beeinflussen. Ob die Gedächtnisfunktion gebessert wird, ist nicht eindeutig belegt. Wer sich Testosteron spritzen lässt, riskiert eine Blutverdickung, einen Anstieg des Cholesterins und eine Vergrösserung der Prostata, eventuell Prostatakrebs. Obwohl Letzteres nicht eindeutig belegt ist, weisen die Nebenwirkungen wie Blutverdickung und Cholesterinanstieg auf eine lebensverkürzende Wirkung einer Testosteronbehandlung.

DHEA (Dehydroepiandrosteron), ein Baustein bei der Bildung des

weiblichen wie männlichen Sexualhormons, hat bislang keinen Nutzen bei älteren Männern und Frauen erkennen lassen. Nebenwirkungen umfassen Akne, Cholesterinanstieg, Bartwuchs und Kopfschmerzen. Da der Testosteron-Spiegel ansteigt, ist eine Lebensverkürzung möglich.

Das populärste «Anti-Aging-Hormon» ist das Wachstumshormon. Es vermehrt die Muskelmasse, senkt die Fettmasse und erhöht den Mineralgehalt in den Knochen. Nebenwirkungen: krankhafte Einengung der Nerven im Bereich der Handwurzel, Wasseransammlung in den Beinen, Gelenksbeschwerden, Zuckerkrankheit, Lebensverkürzung.

Für andere Hormone wie Melatonin, Pregnenolon und menschliches Choriongonadotropin ist die Datenlage völlig unzureichend, um die Wirksamkeit dieser Hormonbehandlungen beurteilen zu können. Durch Interaktion mit den natürlichen Steroiden im Körper ist aber eine Lebensverkürzung wahrscheinlicher als eine Lebensverlängerung.

## Beschwerden des Alters lindern

Frauen in den Wechseljahren leiden unter Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Übelkeit, Herzbeschwerden, Unruhe und Schlafstörungen. Bei den meisten Frauen helfen pflanzliche Hormone. Sojaprodukte, Bienenpollen, vor allem aber Rotklee, Traubensilberkerze und Mönchspfeffer enthalten hormonähnlich wirkende Pflanzenstoffe. Im Alter von 50 Jahren ist jeder zweite Mann davon betroffen: verzögerte Entleerung, Tröpfeln, Entleerung in der Nacht, häufiger Harndrang und Inkontinenz. Ein Extrakt aus den Sägepalmlfrüchten und der Wurzel der Brennnessel verringert die Beschwerden und bessert die Lebensqualität bei gutartiger Vergrösserung der Prostata wie synthetische Medikamente, hat aber weniger Nebenwirkungen. Alternativ lohnt sich ein Versuch mit Kürbiskernen, Pollen oder Soja.

## Riskante Anti-Aging-Massnahmen

Invasive Anti-Aging-Massnahmen wie Falten-Unterspritzung mit dem Botulinum-Gift oder mit Füllstoffen wie Kollagen, Hyaluronsäure, Eigenfett oder Kunststoffpartikeln, Peeling-Verfahren und Liftings besitzen ein nicht geringes Risiko von Komplikationen, das im schlimmsten Fall töd-

lich enden kann. Komplikationen einer Botox-Behandlung sind zum Beispiel hängende Augenlider, starre Mimik oder asymmetrische Gesichtszüge. Antikörperbildung gegen das Gift kann eine solche Behandlung unwirksam machen. Ob das individuelle Krebsrisiko erhöht wird, ist noch nicht untersucht, aber theoretisch möglich. Langzeituntersuchungen bei Tier und Mensch sind deshalb dringend erforderlich. Bei Verwendung der anderen Füllstoffe sind allergische Reaktionen, Knotenbildung und Ungleichmässigkeiten beschrieben. Mögliche Komplikationen von Peelings sind bleibende Narben und Pigmentflecken. Sind Sie wirklich bereit, ein solches Risiko zu tragen?

## Pflanzliche Medikamente helfen

Bei Altersbeschwerden wie Durchblutungsstörungen, beginnender Alzheimer-Demenz, Herzbeschwerden, Depressionen und Venenleiden helfen bestimmte pflanzliche Medikamente ebenso gut wie synthetische Medikamente, haben aber sehr viel weniger Nebenwirkungen. Ärzte, die sich bei der Schweizer Gesellschaft für Phytotherapie weitergebildet haben, wissen, welche pflanzlichen Präparate wirksam sind. Die meisten wirksamen Pflanzenpräparate sind von Swiss Medic anerkannt und werden von den Krankenkassen erstattet.

## Bewegung und Entspannung

Bewegung und Entspannung sind ein fester Bestandteil im ganzheitlichen Anti-Aging-Konzept. Täglich 30 bis 60 Minuten Ausdauertraining: Schwimmen, forciertes Laufen, Velofahren und anderes. Gehen Sie regelmässig in ein Fitness-Studio, zur Aerobic oder zur Gymnastik. Dies hält jung und beugt der Entstehung einer Osteoporose vor. Zur Entspannung eignen sich verschiedene Methoden: einfache Atemübungen, Yoga, Feldenkrais-Übungen, autogenes Training mit formelhaftem Vorsatz, Biofeedback. Gruppenkurse erleichtern den Einstieg.

\*Prof. Dr. med Sigrun Chrubasik ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt spezielle Schmerztherapie und Naturheilverfahren in Zürich. Forschungskoordination des Schwerpunkts «pflanzliche Drogen» an der Universität Freiburg (Deutschland) und Lehrauftrag in Australien an der Universität Sydney. ([www.uniklinik-freiburg.de/rechtsmedizin/live/forschung/phytoecine.html](http://www.uniklinik-freiburg.de/rechtsmedizin/live/forschung/phytoecine.html))