

GESUND ALTERN MIT DER KRAFT DER ZELLEN

Anti Aging ist gefragt wie nie: Ob Nahrungsergänzungsmittel, Cremes oder ästhetische Eingriffe – der Markt boomt. Doch was steckt wirklich hinter dem Streben nach ewiger Jugend? Und welche Methoden sind effektiv, um die Zeichen der Zeit zu bekämpfen?



Dr. Karin Stengg,
Fachärztin für Unfallchirurgie,
Orthopädie und Präsidentin
der internationalen Gesellschaft
für Healthy Aging Medizin,
www.healthy-aging.at

Frägt man Dr. Karin Stengg, Fachärztin für Unfallchirurgie, Orthopädie und Präsidentin der internationalen Gesellschaft für Healthy Aging Medizin, so ist es weniger die Angst vor dem Alter an sich, als die Furcht vor gesundheitlichen Beschwerden wie Schmerzen oder Demenz, die Menschen dazu treiben, mit allen möglichen Mitteln jung bleiben zu wollen: „Fast jede und jeder von uns kennt jemanden aus dem eigenen Umfeld, der im Alter unter bestimmten Einschränkungen oder Krankheiten gelitten hat. Es sind diese Verknüpfungen, die Angst machen.“ Doch es gibt Hoffnung: In den sogenannten Blauen Zonen, Regionen der Welt, in denen es besonders viele Hundertjährige gibt, erreichen Menschen nicht nur ein überdurchschnittlich hohes Alter, sondern erfreuen sich dabei auch noch bester Gesundheit. „Die Bewoh-

nerinnen und Bewohner der Blauen Zonen haben eine Reihe von Lebensstilgewohnheiten etabliert, die zu ihrer Langlebigkeit beitragen. Sie essen sehr gesund, bewegen sich ausreichend im Alltag und haben einen ausgeprägten Sinn für Gemeinschaft. Viele typische Alterserscheinungen lassen sich durch eine achtsame Lebensweise und bessere Vorsorge vermeiden“, weiß Stengg.

Nicht Anti Aging sondern Healthy Aging lautet also die Devise, wenn es darum geht, den Alterungsprozess auf gesunde und nachhaltige Weise zu gestalten: Statt sich auf kurzfristige Lösungen zu konzentrieren, die nur oberflächliche Ergebnisse liefern können, geht es bei Healthy Aging darum, langfristige Lebensstiländerungen vorzunehmen, die dazu beitragen, dass Menschen in jedem Lebensabschnitt ihr volles Potenzial ausschöpfen können.

MITOCHONDRIALE ENERGIE STÄRKEN

Einen wichtigen Faktor, um den Alterungsprozess zu verlangsamen, stellt unsere Zellenergie dar, die von den Mitochondrien, den „Kernkraftwerken“ unserer Zellen, bereitgestellt wird. „Diese Energie beeinflusst nicht nur unsere Vitalität, sondern auch die Gesundheit unserer Haut, Knorpel und anderer Gewebe. Gerade bei Kindern merkt man oft diese unbändige Lebensenergie. Doch mit den Jahren – durch Job, Verpflichtungen und Alltagsstress – geht die mitochondriale Energie immer mehr verloren“, gibt Stengg zu denken. Dadurch beginnen zelleigene Reparatur- und Erneuerungssysteme zu schwächeln, Muskeln und Blutgefäße verlieren ihre Elastizität und die Haut wirft Falten. Allerdings gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um die mitochondriale Zellenergie zu stärken und aufrecht zu erhalten. Neben den „Klassikern“ wie ausgewogene Ernährung und sportliche Betätigung, Stressmanagement und Schlaf zählen dazu auch bestimmte Nahrungsergänzungsmittel und die Optimierung der Hormon- und Stoffwechselfgesundheit. Aber: Jeder Körper funktioniert anders und benötigt daher einen individuellen Zugang. Als erster Schritt dient daher der Abgleich des chronologischen Alters mit dem biologischen Alter. „Das chronologische Alter bezieht sich auf die Lebensjahre einer Person, während das biologische Alter angibt, wie ‚alt‘ der Körper tatsächlich ist, basierend auf seinem Zustand, seiner Leistungsfähigkeit und seiner Gesundheit“, erklärt die Medizinerin.

GENANALYSE ALS VORSORGESTRATEGIE

Biologische Alterungsfaktoren werden von zwei Faktoren beeinflusst: Der genetischen Veranlagung einer Person sowie ihrer Epigenetik – also Veränderungen in den Genen, die nicht auf die vererbte DNA zurückzuführen sind, sondern

durch Lebensstil, Stress, chemische Substanzen oder Umweltfaktoren ausgelöst werden. „Erfreulicherweise bestimmen unsere Gene nur zu 30 Prozent, wie wir altern. 70 Prozent resultieren daraus, was wir aus unserem Leben machen und wie wir präventiv auf bestimmte genetische Veranlagungen einwirken“, betont Stengg. Zu diesem Zweck hat sie gemeinsam mit ihrem Team eine ganzheitliche Analyse entwickelt: Dabei werden unter anderem der individuelle Stoffwechsel-, Sport- und Hauttyp bestimmt, um speziell auf die Patientin oder den Patienten zugeschnittene Empfehlungen rund um Ernährung oder Sporttraining geben zu können. „Einige Körper können Fette oder Kohlenhydrate effizienter verarbeiten als andere. Ein Beispiel dafür sind Kohlenhydrattypen, die aufgrund ihres Stoffwechsels Kohlenhydrate benötigen, um richtig zu funktionieren, während ihnen schwere, fette Speisen die Energie rauben. Auch im Bereich des Sports gibt es Menschen, die das sogenannte Sportlergen in sich tragen. Für sie ist regelmäßige körperliche Aktivität unerlässlich, um sich wohlfühlen“, so die Ärztin. Ebenso analysiert wird, ob der Körper durch die genetische Veranlagung die Möglichkeit hat, oxidativen Stress abzuwehren. „Eine hohe Ausprägung des Stressgens hindert den Körper daran, sich zu erholen. Betroffene Personen verstoffwechseln Vitamine und Mineralstoffe möglicherweise anders, weshalb eine regelmäßige Überwachung durch Bluttests oder Knochendichtemessungen erforderlich ist, um sicherzustellen, dass die Zellenergie optimal funktioniert“, sagt Stengg.

JUNGBRUNNEN-WUNDER AUF DEM PRÜFSTAND

Wie sieht es nun mit all den Nahrungsergänzungsmitteln und Wirkstoffen aus, die aktuell in

aller Munde sind und eine verjüngende Wirkung versprechen? Grundsätzlich, so Stengg, gilt: „Weniger ist mehr! Nicht ins Blaue hinein supplementieren, sondern zunächst analysieren lassen, was der Körper wirklich benötigt.“ Als besonders sinnvoll erachtet die Ärztin jedoch die Einnahme von Kollagen und essenziellen Aminosäuren. „Kollagen ist das häufigste Protein im menschlichen Körper, doch ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kollagenproduktion ab. Die richtige Kombination aus allen essenziellen Aminosäuren und Kollagen ist das Nonplusultra, um Haut, Knochen, Knorpel, Sehnen und Bänder zu stärken. Studien belegen sogar, dass dadurch der Knochenabbau und die Entstehung von Osteoporose gehemmt werden kann.“ Als weiterer Langlebigkeitsstoff gilt Resveratrol, das in einer Vielzahl von Pflanzen und pflanzlichen Lebensmitteln wie Weintrauben, Himbeeren, Zwetschgen oder Erdnüssen enthalten ist. „Resveratrol ist ein starkes Antioxidans, das die Bildung von Mitochondrien anregt und damit Schutz vor freien Radikalen bietet. Zudem wirkt es antimikrobiell und antientzündlich“, erklärt die Medizinerin. Und wie steht es um die derzeit so beliebte Hyaluronsäure? Stengg: „Hyaluron ist ein Feuchtigkeitsbooster, der die Haut aufpolstert. Es sollte jedoch immer in Kombination mit Kollagen eingenommen werden, da sich die beiden Stoffe ergänzen. Vor der Anwendung ist es allerdings ratsam, mittels Analyse herauszufinden, ob der Körper die Substanz überhaupt aufnehmen kann, sei es über die Haut, oral oder als Injektion.“

MICHAELA NEUBAUER ■



Resveratrol wirkt antimikrobiell und antientzündlich, bietet Schutz vor freien Radikalen und kommt vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie Weintrauben oder Himbeeren vor.

SO STÄRKEN SIE IHRE ZELLEN

■ Ausgewogene Ernährung & Training:

Empfehlenswert ist eine Ernährung, die reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen ist – dazu gehören frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, gesunde Fette aus Nüssen, Samen und fettem Fisch sowie mageres Eiweiß. Auch intermittierendes Fasten unterstützt die körpereigene Recycling-Anlage, die Autophagie, welche die Zellgesundheit und den Energiestoffwechsel unterstützt. Hierfür reicht es bereits, zweimal pro Woche das Abendessen auszulassen. Ebenso trägt sportliche Betätigung zur vermehrten Bildung neuer Mitochondrien in den Zellen bei.

■ Stressmanagement:

Ausreichend Schlaf und Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga, Tai-Chi oder Atemübungen können helfen, Stress abzubauen und die mitochondriale Gesundheit zu unterstützen. Auch Kälte in Form einer Kryotherapie, Eisbaden oder kaltem Duschen gilt als effektive Methode zur Stressbewältigung.

■ Optimierung der Hormon- und Stoffwechselfgesundheit:

Ein ausgewogener Hormonhaushalt und ein gesunder Stoffwechsel sind entscheidend für die mitochondriale Funktion. Bei Bedarf können Hormonersatztherapien oder die Optimierung des Stoffwechsels durch Ernährung und Lebensstiländerungen hilfreich sein.