

Anti-Aging in der Komplementärmedizin

Möglichkeiten und Grenzen

Hand aufs Herz, wer möchte schon jung sterben oder aber alt und gleichzeitig chronisch krank werden? Wir glauben, niemand. Der Traum von ewiger Jugend ist so alt wie die Menschheit selbst. Unsere schnelllebige Gesellschaft idealisiert den jungen, dynamischen Menschen. Krank und alt ist nicht erwünscht.

Der dringende Wunsch nach Gesundheit und langem Leben wird uns erst dann richtig bewusst, wenn wir selbst die ersten grauen Haare, zunehmende Speckfalten, Kreuz und Knie-schmerzen, schwindende Antriebskraft verspüren. Die meisten Menschen arbeiten viel und hart. Sie erschaffen sich in Ihrer ersten Lebenshälfte ein Vermögen, um es letztendlich zum größten Teil in der zweiten Lebenshälfte für den Erhalt ihrer Gesundheit auszugeben.

Kein Wunder, dass immer mehr Menschen sich bereit erklären, selbst die Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Weg von der Reparaturmedizin, zurück zur Präventionsmedizin. Je früher desto besser. Lifestyle, gesunde Lebensführung, glücklich und erfolgreich sein – das Anti-Aging wurde neu geboren.

Warum und wie wir altern

Es gibt viele Theorien über das Altern. Eins ist sicher, die Gene regulieren unser Alter. Sie werden durch äußere Einflüsse oder Eingriffe in die genetische Expression bestimmt. Der ganze Alterungsprozess läuft möglicherweise als Zufallsgeschehen in Quanten ab und ist unkontrollierbar. Die Verlaufskurve des Alterns ist nicht linear. Das bedeutet, bestimmte biochemische Prozesse kummulieren und werden schließlich auf einmal in Quanten, die zu Alterungsveränderungen führen, abgegeben.

Der Altersforscher Michael Rose experimentiert seit 20 Jahren mit der Taufliede *Drosophila melanogaster* und hat Folgendes herausgefunden:

Das Leben seiner Fliegen verlängerte sich durch späte, verzögerte Reproduktion um das Doppelte. Für uns Menschen würde dies bedeuten, wenn wir unsere Kinder erst nach dem 40 Lebensjahr zeugen bzw. austragen würden, ließe uns die Natur auch länger leben, damit unsere Nachkommen gesichert sind. Dazu wären etwa 12 Generationen notwendig und das würden wir leider nicht mehr erleben. Wie schade.

Die Komplexität der Alterungsprozesse und auch die Problematik der Forschung kann am Beispiel der Telomerase erläutert werden.

Um das Leben zu limitieren, bedient sich die Evolution eines Tricks. Bei jeder Zellteilung verkürzen sich die Chromosomen um ein kleines Stück, genannt Telomere. Diese werden nicht mehr ersetzt. Somit fehlen nach jeder Teilung einige Informationen für die Bauleitung der neuen Zellen, die sich vom Status „fehlprogrammiert“ bis zum totalen „Error“ mit Ausbleiben der Zellreproduktion entwickeln. Somit lässt die Regenerationsfähigkeit von Haut, Haaren, Blutgefäßen im Alter nach. Dieser Vorgang geht parallel mit der Reduktion der Geschlechtshormone vor sich. Somit neigt sich das Leben einer Zelle dem Ende zu, wenn sie sich zwischen 50 und 70 mal geteilt hat.

Demnach wäre die Auffassung, dass der jugendliche Körper nicht abgenutzt sei, nicht richtig. Der Natur geht es nur um die

Erhaltung der Art. Solange sich der Körper in der Phase der Zeugungsfähigkeit befindet, laufen die Sanierungsprogramme intensiv und exakt. In der Phase der Zeugungsunfähigkeit wird dem Körper der Zellerneuerungsschutz einfach rücksichtslos entzogen.

Im Alterungsprozess nehmen Ei- und Samenzelle eine Sonderstellung ein. Um das Codierungsprogramm als Ganzes zu erhalten, werden die nach der Teilung verkürzten Telomere durch ein Enzym namens Telomerase sofort wieder korrigiert.

Normale reife Zellen besitzen keine Telomerase und sterben nach einer gewissen Zahl von Teilungen ab. Anders sind die Verhältnisse bei Karzinomzellen. Diese haben sich im Laufe der Malignisierung die Telomerase angeeignet und können sich theoretisch unendlich oft teilen. Sie sind unsterblich geworden.

Nachdem es möglich ist, die Telomerase molekularbiologisch zu vermehren, liegt der Gedanke nahe, dieses Enzym in gesunde menschliche Zellen zu integrieren und somit, ähnlich wie bei einer Krebszelle, den Alterungsprozess zu stoppen. Experimentell ist dies im Labor sogar gelungen, ohne die Entartung der behandelten Zellen zu provozieren.

Eventuelle Nebenwirkungen, Dosierungsfragen und viele andere Fragen sind jedoch noch offen. Zur Verjüngung gehören mit Sicherheit viele unterschiedliche Faktoren, die nicht nur im Gleichgewicht zueinander, sondern auch in der zeitlichen Abfolge stimmen müssen.

Diese Komplexität wird auch verdeutlicht am folgenden Experiment, bei dem der Zellkern einer Brustzelle in das Zytoplasma einer anderen, entkernten Brustzelle transferiert wurde. Es entstand eine funktionsfähige Brustzelle. Nicht aber, wenn man den gleichen Kern in eine Eizelle, deren Chromosomen vorher entfernt wurden implantiert. Hier entsteht keine Brustzelle, sondern es bildet sich ein komplettes Individuum. Hier scheinen die Steuerungs- und Wachstumsproteine des Zytoplasmas eine entscheidende Rolle zu spielen.

Sollte es der Wissenschaft je gelingen, das evolutionäre Alterungsprinzip umzukehren, könnte dies für das Individuum vom großen Nutzen sein, für die Gemeinschaft jedoch kaum. Es würde das gesamte sozialgesellschaftliche System vor schwierige Probleme stellen.

Gestiegene Lebenserwartung

Dank den Fortschritt der klassischen Medizin hat sich die mittlere Lebenserwartung für Männer in den letzten 100 Jahren von 38 auf 74 und für Frauen von 41 auf 79 Jahre fast verdoppelt. Um die Jahrhundertwende 1900 starben 80 % der Menschen an den Folgen von Infektionserkrankungen: Kinder z.B. durch Diphtherie- oder Scharlacherkrankung, Jugendliche und Erwachsene durch Tuberkulose oder Geschlechtskrankheiten. Alt zu werden war nicht selbstverständlich.

Als Folge des medizinischen Fortschritts fand eine Verlagerung der Todesursachen statt. Heute fürchtet sich Mensch weniger vor Infektionskrankheiten, Verletzungen und akut organischen Erkrankungen, sondern mehr vor chronisch-degenerativen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Ereignisse, Apoplexie, Diabetes, Autoimmunerkrankungen oder Altersdemenz. Alle diese Erkrankungen sind durch äußere Umstände wie Lebensführung und Ernährung beeinflussbar.

Unser immer weniger bezahlbares Gesundheitssystem stellt uns vor große Herausforderungen. Einerseits wird in High-Tech-Strategien für Diagnostik und Beherrschung von Spät-komplikationen sehr viel investiert, andererseits wird die Prävention nicht ausreichend gefördert.

Zu allen Zeiten, in allen Kulturen wurden Elixiere für ein langes Leben angeboten. Nun hat dies leider bis jetzt nicht funktioniert. Kann es nun anders werden? Die moderne Forschungsmedizin lässt uns auf so Einiges hoffen. Bis dahin jedoch ist ein gesunder Menschenverstand gefordert.

Amerikanische Wissenschaftler warnen vor den Angeboten der boomenden Anti-Aging-Industrie. Zu recht, denn nur ein Teil der heute angebotenen Anti-Aging Maßnahmen basieren auf einer soliden, wissenschaftlich begründbaren Basis. Nach allen wissenschaftlichen Erkenntnissen gibt es Heute keine einzige Maßnahme, die das natürliche Altern aufzuhalten oder gar rückgängig zu machen vermag. Doch gibt es ernstzunehmende Massnahmen, welche zur Bestimmung des physiologischen Alters angewandt, in Erkenntnisse und Tätigkeiten zur Anpassung oder Verlangsamung des Alterungsprozesses erfolgreich umgesetzt werden können, das **seriöse Anti-Aging**.

Sinnvolle Anti-Aging-Maßnahmen

Alt werden ist normal, es ist keine Krankheit. Das Ziel der Anti-Aging-Medizin ist Erhaltung der Lebensqualität, sowie Vermeidung der gesundheitlichen Risiken bei Kranken und Gesunden.

Ausführliche Anamnese mit körperlicher Untersuchung, ergänzt mit Laboruntersuchung aussagekräftiger Parameter und anderen diagnostischen Verfahren, helfen dem Therapeuten, sich ein ganzheitliches Bild über den Zustand des Fragenden zu verschaffen, um dann gezielt eine adäquate therapeutische Strategie vorzuschlagen.

Anamnese: Grund der Beratung?

- Familienanamnese: Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose, Diabetes, Mamma-, Prostata-, Colonkarzinom
- Individualanamnese: Erkrankungen, Medikamente, Operationen, Allergien, Gewichtstendenz
- Lebensstilanamnese:
Ernährungstagebuch – ein 7 Tage Protokoll schreiben lassen
Trinkgewohnheiten – Menge, stilles Wasser, Mineralgehalt, Milch, Säfte
Genussmittelkonsum – Alkohol, Zigaretten, Schokolade, Drogen
Körperliche Aktivitäten – Art und Dauer in Stunden pro Woche
Belastung – Umwelttoxinen, Geopathie
Stressexposition und Fähigkeit zur körperlichen und geistigen Entspannung
- Vorliegende Befunde:
EKG, Carotis-Doppler, Fettstoffwechsel, Diabetes-Screening
Bei Männern Prostata-Untersuchung (Sonographie + PST/PSA)
Bei Frauen Mammographie, Knochendichte

Diese ausführliche Anamnese wird Ihnen helfen, Ihre Patienten optimal zu beraten.

Klinische Untersuchung:

Für die Bestimmung des biologischen Alters bieten sich folgende Parameter an:

- BMI, Taille/Hüfte-Quotient
- Bestimmung der Körperzusammensetzung mittels BIA
- Kreislaufparameter: RR, Puls, Belastungs-EKG
- Lungenfunktion
- Muskelstatus: Handkraft, Kniebeugen, Muskelgeschwindigkeit,
- Koordination
- Hautstatus
- ZNS: Sensorik, Wachheit, Depressionsskala, Stressfragebogen, Schlafgewohnheiten

Labordiagnostik:

- Blutuntersuchung: Cardiovasculäres Risiko, Oxydativer Stress, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Hormone, ggf. Genetische Tests und Tumormarker
- Stuhldiagnostik: Mikrobiologie, Ernährung, Verdauung, lokale Abwehr, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und -Allergien

Das Übereinstimmen der einzelnen Befunde ist entscheidend. So ist durchaus möglich, dass Patienten ohne Beschwerden schlechte Laborwerte haben und umgekehrt. Der gleiche Hormonspiegel kann bei einem Patienten zu viel, beim anderen zu wenig sein.

Wir wollen ja nicht Laborbefunde behandeln sondern Patienten beraten.

Allgemeine Anti-Aging Empfehlungen

Ernährung und Verdauung

Regelmäßige Bewegung, Gewichtsoptimierung, ausgeglichene und gesunde Ernährung, sowie eine positive Lebenseinstellung tragen wesentlich dazu bei, dass der Mensch länger gesund bleibt. Allein durch Gewichtsreduktion und regelmäßige Muskelbetätigung steigt die Sensibilität des Körpers für viele Hormone.

Ausgewogene Ernährung.

„Von Allem ein wenig und vom Nichts zu viel“: damit werden wir wahrscheinlich am längsten gesund bleiben. Drei Mahlzeiten am Tag, mit 4-5 stündigen Pausen dazwischen bewirken einen niedrigeren Insulinspiegel und somit eine bessere Lipolyse. Dadurch wird auch etwas mehr Fett verbrannt und ggf. das Körpergewicht reduziert.

Zusammensetzung der Speisen.

- „Kohlenhydrate machen satt“ – damit sind Kartoffeln, Reis, Nudeln, auch Soja, also langsam resorbierbare Kohlenhydrate gemeint. Von diesen kann man kaum zunehmen, wenn nicht gerade fette Soßen mit verspeist werden.
- „Eiweiß spendet Kraft“ – Erwachsene benötigen nur etwa 2 mal in der Woche Fleisch, ältere Patienten sogar nur 1 mal. Wichtig jedoch ist der regelmäßige Verzehr fettarmer Fische. Wenn möglich, wenig Wurst und selten Fleisch-Aufstriche verwenden.
- „Fett macht fett“ – „5 Minuten im Mund und 2 Jahre auf der Hüfte“: dieser Spruch ist leider richtig. Fette werden häufig versteckt angeboten. Die Industrie weiss, was viel Fett enthält, schmeckt auch besser. Immer auf die Verpackung schauen. Die empfohlene Menge Fett sind 50-60 g pro Tag. Wenn möglich, kaltgepresste pflanzliche Öle oder Butter verwenden.

Vollständigverdauen.

Magen, Galle, Bauchspeicheldrüse und der gesamte Darm sind vom Gleichgewicht zwischen Versorgung und Entsorgung abhängig. Ein Versorger wäre z. B. ein Energieriegel mit Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß. Ein Entsorger wäre z. B. das Sauerkraut oder ein anderes ballaststoffreiches Nahrungsmittel. Wichtig sind ausreichende, regelmässige Ausschüttung von Galle für die Fettverdauung, Bauchspeichel für die Verdauung aller Nahrungsbestandteile sowie Darmspeichel für Kohlenhydrate.

Regelmässiger Stuhlgang.

Im Durchschnitt einmal täglich, geformt, weder Durchfall noch Verstopfung, ohne Blut oder Schleimauflagerungen. „Der Tod sitzt im Darm“, ein „Starker Darm ist die halbe Gesundheit“. Als Basis gelten: die gesunde Mittelmeer-Ernährungspyramide, Ballaststoffreiche Nahrung, Probiotika zur Optimierung des Immunsystems.

Stress Management

Ausreichend schlafen.

Das kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Zu wenig ist schlechter als zu viel. Im Schnitt werden 7-8 Stunden als nötig erachtet. Wichtig ist, 2-3 mal in der Woche früher ins Bett zu gehen. Dadurch erfolgt eine bessere Ausschüttung von Hormonen, die uns länger „jung“ halten.

Schlaf verbessern.

Unser Schlaf kann durch Optimierung der Melatonin-Ausschüttung verbessert werden, durch Dunkelheit, auch Kerzenschein oder gedämpftem Licht und Ruhe. Alternativ zum Fernsehen sollten wir abends ein schönes Buch lesen.

Mehr Entspannung.

Für Stressabbau empfehlenswert sind Sauna, Dampfbad, Massage. Ein basisches Bad vor dem Schlafengehen bewirkt Wunder.

Regelmässige Bewegung.

Unser Körper möchte bewegt werden und zwar regelmässig. 2-3 mal in der Woche Sport wäre schon sehr gut, z.B. Jogging, Golf, Radfahren, Schwimmen... Wenn Sie nicht gerade ein Sportbegeisterter sind, ist Wallking oder der tägliche Spaziergang das Richtige.

Gewichtskontrolle.

Optimierung des Körpergewichts macht uns beweglicher, gesünder und auch lebenslustiger. Die klassische Personenwaage ist wenig geeignet, über die Körperzusammensetzung zu informieren. Stellen wir einen Sportler mit 95 kg und 185 cm neben einen untrainierten Büromenschen mit denselben Massen, sehen wir deutlich den Unterschied. Diese Unterschiede zeigt die BMI-Waage. Der Body-Mass-Index zeigt die Zusammensetzung des Körpers, der Sportler ist muskulös und besitzt nur 6-8 kg Körperfett. Der Büromensch jedoch ist schlecht bemuskelt und mit etwa 30-35 kg Körperfett auf dem besten Weg, auf Dauer krank zu werden.

Geistige Aktivität

Gehirntraining.

Um geistige Flexibilität und Frische zu erhalten, bedarf das Gehirn eines regelmäßigen Trainings, des „Gehirnjoggings“. Hierzu sind Lesen, Schreiben, Kreuzworträtsel, Spielen, Lernen und die Teilnahme am sozialen Leben von großer Bedeutung. Den täglichen Ablauf zu ändern, sich in einem ande-

ren Restaurant treffen, einen anderen Weg in die Arbeit und nach Hause zu einzuschlagen, das ist nur ein kleiner Ausschnitt aus den vielen Möglichkeiten das Gehirn zu trainieren.

Unterstützung und Substitution

Naturheilkundliche Arzneimittel, Gesundheitsmittel und Nahrungsergänzungsmittel (Nahrungs-Ergänzungsmittel) können neben vernünftiger Ernährung, ausreichender Bewegung und effektiver Stressbewältigung die Bemühungen des Therapeuten im Anti-Aging unterstützen.

Vitasean-Gesundheitsmittel enthalten speziell ausgesuchte, hochwirksame, vorwiegend vegetarische und hypoallergene Pflanzenextrakte, die sowohl vorbeugend als auch heilend angewendet werden.

Darmsanierung.

Vitasean-Gesundheitsmittel umfassen Probiotika zur Stärkung der lokalen Körperabwehr am Darm, Algen und Hefen zur Optimierung der Darmflora sowie Pflanzenextrakte zur Bekämpfung von Pilzen und belastenden Bakterien. Pflanzliche Verdauungsenzyme stärken die Verdauung, auffüllende Ballaststoffe beschleunigen die Darmpassage, schleimhautaufbauende Aminosäuren regulieren Entzündungen schon im Entstehen.

Vitalisierung.

Vitasean-Gesundheitsmittel umfassen Vitamine und Mineralstoffe zur Grundversorgung, hormonanregende Mittel für Frau und Mann, Anregung der Körperabwehr, Schutz von Blutgefässen, Leber und Brust, Normalisierung des Blutzuckers

Entgiftung.

Vitasean-Gesundheitsmittel enthalten auch Präparate, welche gezielt Herz, Leber, Niere oder Darm bei Ausleitung und Entgiftung unterstützen. Hilfreiche Mittel bei Entzündung und kindlichen Allergien runden das Angebot ab.

Schlußgedanken

Wollen wir denn überhaupt ewig leben? Diese Frage wird unterschiedlich beantwortet.

Ist es Angst vor dem Sterben oder viel mehr Angst vor dem qualvollen Dasein in Krankheit und Alter? Schön wäre es, wenn die Medizin uns in nächster Zukunft unterstützen könnte, dass wir noch gesund den 90. Geburtstag feiern um uns danach einfach von diesem Leben zu verabschieden, sozusagen „Fit in die Kiste springen“.

Wir persönlich glauben, dass dies geht. Es ist immer wieder erstaunlich, 80 Jahre alte Patienten zu sehen, die aktiv am Walking teilnehmen, deren Blutwerte denen gesunder 40-jähriger gleichen. Mag sein, unser biologisches Alter wird zur Hälfte von der genetischen Information beeinflusst. Mit Sicherheit können wir jedoch mit unserem Tun, mit aktiver, bewusst-gesunder Lebensführung die andere Hälfte zu unserem Vorteil beeinflussen.

Anschrift des Verfassers:

Dr. Peter Rosler · Vitatest Dr. Rosler GmbH
Institut für komplementärmedizinische Diagnostik
Am Weißen Haus 10 · D-97772 Wildflecken
Tel. +49-9745-91910 · Fax -919191
rosler@vitalan.de · www.vitatest.de
prosler@rosmed.com · www.rosmed.com



Bad Kissinger
Anti-Aging-Diagnostik



- Oxydativer Stress und Cardiovasculäres Risiko
- Vitamine und Spurenelemente
- Hormone Mann und Frau

Inclusive individuellen Therapie- und Lifestyle-Empfehlungen!

Vitatest Dr. Rosler GmbH, Gemeinschaftslabor, Am Weißen Haus 10, 97772 Wildflecken
Tel. 09745 / 91 91 0 - Fax 09745 / 91 91 91, rosler@vitalan.de, www.vitalan.de