



# Anti-Aging Geheimnisse

Natürlich, ohne Cremes oder Pillen  
die innere Uhr verlangsamen



# Vorwort

---

Der Begriff Anti-Aging ist allgegenwärtig. Eine Vielzahl von Produkten werben mit ihren verjüngenden oder zumindest das Altern verlangsamen Wirkung. Der Markt für Anti-Aging-Produkte ist nicht nur unübersichtlich, sondern wuchs in den letzten Jahren exponentiell an. Aktuell werden in dieser Boom-Industrie weltweit im Jahr 115,5 Milliarden Dollar umgesetzt. Dabei ist der Begriff Anti-Aging noch relativ jung. Als medizinischer Begriff tauchte er im Jahr 1993 erstmals auf und wurde von zwei amerikanischen Medizinern geprägt, die auf einer Fachkonferenz über die medizinische Versorgung im Alter referierten. Seitdem machte der Begriff eine außerordentliche Karriere und ist heute in den Alltagswortschatz übergegangen. Ob in der Werbung, in TV-Sendungen oder in zahllosen Zeitschriftenartikeln, der Begriff weist eine Medienpräsenz auf, die rekordverdächtig ist. Das Thema Anti-Aging beschäftigt die Menschen. Alter ist ein Phänomen, das sehr negativ bewertet wird, so dass es eine Vielzahl von Strategien gibt, den Alterungsprozess zu verlangsamen oder ganz zu stoppen. Viele Mittel und Substanzen werden als Jungbrunnen und Garanten einer ewigen Jugend beworben und fast täglich erscheinen neue Präparate auf dem Markt. Bei dem Versprechen das Altern aufzuhalten, sitzt das Geld locker und die Menschen sind bereit fast alles über sich ergehen zu lassen, um jung zu bleiben.

Die Leidensfähigkeit ist dabei enorm. Dabei leben wir in einer alternden Gesellschaft. Der Anteil älterer Menschen nimmt kontinuierlich zu. Die Lebenserwartung steigt in den modernen Gesellschaften, so dass aktuell Männer laut Statistischem Bundesamt in Deutschland mit einem durchschnittlichen Alter von 78,5 Jahren und Frauen mit einem Alter von 83,3 Jahren rechnen können. Das Durchschnittsalter liegt derzeit bei 43 Jahren und wird in den nächsten zehn Jahren auf 47 Jahre ansteigen. Aber wenn Alter zum Normalzustand wird, ist Jugend umso erstrebenswerter.

## Das Alter aus wissenschaftlicher Sicht

---

Die Wissenschaft vom Alter wird als Gerontologie bezeichnet. Biologisch betrachtet ist Alter nur schwer zu definieren. Deswegen hat sich die Wissenschaft auf einen kleinsten gemeinsamen Nenner geeinigt. Alter ist ein nicht umkehrbarer, zeitabhängiger Prozess, in dem sich die Struktur und die Funktion lebender Systeme verändert. Der Körper ist in zunehmend schlechter in der Lage, auf Umwelteinflüsse zu reagieren. Die Zellprozesse verlangsamen sich und die Fehlerrate auf zellulärer Ebene erhöht sich. Der Biologe bezeichnet dies als

gestörte „Homöostase“. Das Alter ist demnach ein natürlicher Prozess, dem alles Leben ausgesetzt ist. Die maximale Lebenserwartung eines Menschen beträgt laut aktueller Forschungen etwa 120 Jahre. Dies ist ein Naturgesetz, und nicht mit medizinischen oder technologischen Mitteln zu ändern. Allerdings gibt es in der Biologie einen weiteren Begriff, der Alter vielleicht besser beschreibt: „Vitalität“. Vitalität ist mit dem biologischen Alter eines Organismus gleichzusetzen und dieses Alter ist beeinflussbar.

## Anti-Aging. Eine Modebewegung?

Als Anti-Aging werden Bemühungen bezeichnet, die sich zum Ziel gesetzt haben, Alterserscheinungen sowie altersbedingte Einschränkungen durch Vorbeugung und Behandlung zu mildern oder gar umzukehren. Die Anti-Aging-Medizin hat sich als Teildisziplin etabliert, die den Alterungsprozess wissenschaftlich untersucht und Methoden entwickelt in diesen einzugreifen. Dabei bedient sie sich zum Teil Methoden, die in ihren Wirkungen und Nebenwirkungen heftig umstritten sind. Darüber hinaus ist Anti-Aging ein populärer Begriff der Kosmetik und Wellnessbranche, um spezielle Produkte zu vermarkten. Die Medizin und die Kosmetikindustrie greifen auf das Bedürfnis der Menschen zurück, möglichst lange leistungsfähig und aktiv zu bleiben. Die wissenschaftliche Basis für das Funktionieren der

Präparate und Methoden ist jedoch äußerst dünn. Im Folgenden gibt es einen Überblick über die gängigsten Methoden und Mittel der Anti-Aging-Branche.

## Methoden und Verfahren des Anti-Agings

---

Die Anti-Aging-Medizin und die Kosmetikbranche setzen in ihren Bemühungen um eine Verlangsamung des natürlichen Alterungsprozesses auf invasive Methoden, das heißt sie gehen mit Hilfe von medizinischen Wirkstoffen und technologischen Eingriffen in den Körper vor. Dies bedeutet immer zugleich auch einen Eingriff mit Fremdstoffen oder eine Veränderung der Körperphysiologie, was mit entsprechenden Risiken und Nebenwirkungen verbunden ist. Allerdings scheint dies nur relativ wenige der Hilfesuchenden zu stören.

# Kosmetik

---

Die Kosmetikindustrie setzt den größten Teil der 115,5 Milliarden Dollar der globalen Anti-Aging-Ausgaben der Verbraucher um. Sie verspricht in erster Linie eine Soforthilfe bei der optischen Bekämpfung altersbedingter Veränderungen. Die Haut als das größte Organ des Menschen steht dabei im Mittelpunkt der Bemühungen. Mit Hilfe von diversen Substanzen soll die Faltenbildung reduziert oder rückgängig gemacht werden. Der Hautzustand hängt von inneren und äußeren Faktoren ab. Zu den inneren zählen die genetischen Dispositionen, die unveränderbar sind. Zu den äußeren zählen zum Beispiel UV-Licht, Umweltverschmutzungen, Luftbeschaffenheit, Klima und persönliche Einflüsse. Das Grundproblem einer kosmetischen Strategie ist es, dass die Alterungsprozesse auf zellulärer Ebene stattfinden, die von außen nicht beeinflusst werden können. Cremes und Pflegeprodukte mit Zusatzstoffen wie Vitaminen, Enzymen oder entsprechenden Substanzen, bleiben deshalb weitgehend wirkungslos. Als sinnvoll erscheinen aus medizinischer Sicht feuchtigkeitsspendende und UV-filternde Cremes, die der Haut einen Schutz geben. Allerdings ist hier jede Creme mit diesen Eigenschaften geeignet. Spezialprodukte mit Anti-Aging-Anspruch sind zwar teuer, gehen in ihrer Wirksamkeit jedoch nicht über die von einfachen Feuchtigkeitscremes hinaus.

# Chirurgie

---

Einen deutlicheren Eingriff in den Körper stellen operative Verfahren der Schönheitschirurgie dar. Die Methoden reichen vom Einspritzen von Substanzen wie Kollagen, Botox oder Hyaluronsäure, bis zu Laserbehandlungen und operativen Eingriffen mit dem Skalpell. Die beabsichtigte Wirkung ist ebenfalls eine optische. Der Erfolg ist dieser Strategien ist meist ein vorübergehender, der mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden ist. Zudem besteht bei jedem invasiven Eingriff in den Körper ein nicht unerhebliches Risiko von Komplikationen.

# Nahrungsergänzungsmittel

---

Die Einnahme von Substanzen, denen eine positive Beeinflussung des Alterungsprozesses zugeschrieben wird, ist ebenfalls weit verbreitet. Dabei spielt die Theorie der freien Radikale eine ausschlaggebende Rolle. Freie Sauerstoffradikale entstehen als Nebenprodukte beim Stoffwechsel. Ihnen wird eine entscheidende Rolle bei Entzündungsprozessen und Deformationen auf Zellebene zugeschrieben, indem sie zu einem sauren Milieu im Körper führen, sie übersäuern. Wer die Zahl

der freien Radikale im Körper reduziert, verhindert oder verlangsamt solche negativen Prozesse. Als Substanzen kommen Vitamine, Enzyme und basisch wirkende Stoffe in Frage. Chemienobelpreisträger Linus Pauling war der erste, der eine gezielte Überdosierung von Vitaminen als Jungbrunnen vorschlug. Seine Strategie bestand in einer täglichen Dosis von mehreren Gramm Vitamin C. Vitamin C ist wasserlöslich und damit auch in Höchstdosierung zumindest nicht gefährlich. Der Körper scheidet es wieder über das Urin aus. Bei fettlöslichen Stoffen kann es zu einer Einlagerung in die Zellen kommen, deren langfristigen Effekte nicht ohne Risiko sind. Jede Substitution über Nahrungsergänzungsmittel ist ein Eingriff in natürliche Körperfunktionen und sollte genau beobachtet und überwacht werden. Ein Anti-Aging-Effekt ist derzeit wissenschaftlich nicht nachgewiesen.

## Hormonpräparate

---

In den letzten Jahren ist die Verabreichung von Hormonen in der Anti-Aging-Medizin in Mode gekommen. Diese Strategie geht von körperlich nachweisbaren Veränderungen im Hormonhaushalt beim Alterungsprozess aus. So sinkt zum Beispiel die



Konzentration der Geschlechtshormone, von Serotonin, Melatonin und von Wachstumshormonen. Von der Kompensation der nachlassenden Hormonproduktion des Körpers verspricht sich die Anti-Aging-Medizin eine verlangsamte Zellalterung.

Die Verabreichung von Östrogenen und Testosteron in den Wechseljahren soll eine vermehrte Fettanlagerung verhindern, Osteoporose und psychische Probleme kurieren.

Serotonin ist entscheidend an den Stoffwechselprozessen im Gehirn beteiligt. Der Serotonin-Spiegel hat Einfluss auf depressive Stimmungslagen und das Sexualverhalten.

Melatonin ist am Energiestoffwechsel beteiligt und hat großen Einfluss auf den Biorhythmus.

Wachstumshormone wie sie in der Tiermast verwendet werden sind derzeit für Humantherapien nur bei entsprechender medizinischer Indikation zugelassen. Sie regulieren zum Beispiel das Muskel- und Knochenwachstum, weshalb sie als Dopingmittel im Sport eingesetzt werden.

Die Verwendung als Mode-Hormone in der Anti-Aging-Therapie basieren auf Spekulationen, während ein positiver Einfluss auf Alterungsprozesse bislang nicht nachgewiesen werden konnte. Hormontherapien über einen längeren Zeitpunkt bergen dazu im Gegensatz erhebliche gesundheitliche Risiken, die bis zur Ausbildung von Krebserkrankungen reichen können.

# Eine ganzheitliche Anti-Aging-Strategie

---

Die neuesten Forschungserkenntnisse zum natürlichen Alterungsprozess bestätigen Alltagsweisheiten in beeindruckender Form und weisen auf ein traditionelles kollektives Wissen im Umgang mit dem Älterwerden hin. Anti-Aging darf nicht als Wettlauf gegen die Zeit verstanden und geführt werden, sondern es ist ein spezielles Umgehen mit dem Alter, bei dem Qualität mehr zählt als Quantität. Das Ziel ist es, gesund, fit und offen zu bleiben. Und das ist keine Frage des Alters.

Bedeutung des Lifestyles – oder „wahre Schönheit kommt von innen“

Altersforscher der John Hopkins Universität/ Baltimore haben innerhalb eines Forschungsprojekts die verschiedenen Rezepte für ein Jungbleiben nach wissenschaftlichen Kriterien untersucht. Sie haben die Erkenntnisse über die Wirksamkeit und die potentiellen Nebenwirkungen von bekannten Strategien und Therapien gesammelt und bewertet. Dabei kamen sie zu dem Schluss, dass es einfache Dinge sind, die jeder Mensch ohne viel Aufwand umsetzen kann, die letztendlich zu einem qualitativ hochwertigen Alter führen.

Zum Leidwesen der Anti-Aging-Medizin und der Kosmetikindustrie beurteilen sie die Mode-Mittel und-Therapien, die für viel Geld im Angebot stehen,

durchweg als wenig zielführend. Dies gilt sowohl für das äußere als auch für das innere Älterwerden. Die Einnahme von Substanzen zur Verhinderung der Zellalterung wird ebenso kritisch betrachtet. Die aktuellen Hormontherapien sind mit unkalkulierbaren Risiken verbunden und führen letztlich zum Gegenteil dessen, was die Menschen suchen. Operative Eingriffe zeigen ebenso keine langfristige Wirkung. Ästhetische Operationen mindern langfristig die Lebensqualität und zeigen zweifelhafte Ergebnisse, wie ein Blick in die Prominentengalerien deutlich macht.

Es bleiben laut den US-Forschern am Ende fünf Punkte übrig, deren Beachtung tatsächlich Erfolg verspricht:

- Sport und Bewegung.
- Angepasste Ernährungsweise.
- Verzicht auf exzessive Sonnenbäder.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Geistige Aktivität.

Die Wissenschaftler empfehlen pro Woche Ausdauer- oder Kraftsport mit einem Energieverbrauch von mindestens 3000 Kalorien, was einem ambitionierten Trainingsprogramm entspricht.

Alle Nahrungsergänzungen können keine gesunde Ernährung ersetzen, bei der Obst und Gemüse eine wichtige Rolle spielen sollte. Dabei sind die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe entscheidend. Es handelt sich hierbei um Flavonoide, Phenolsäuren, Carotinoide und Phytoöstrogene. Allerdings bietet sich keine Substitution an, es kommt auf die Mischung und die qualitativ hochwertigen Lebensmittel an und nicht auf eine Verabreichung von isolierten Höchstdosen.

Der Schutz vor UV-Strahlen schützt die gesunde Haut und erhält ihre Elastizität und beugt Faltenbildung vor.

Ausreichendes Trinken ist die Grundlage für alle Zellprozesse, wobei auf Alkohol und Koffein weitgehend verzichtet werden sollte.

Daneben ist Anti-Aging Einstellungssache. Wer sich aktiv am Leben beteiligt, soziale Kontakte pflegt und mit Offenheit und Achtsamkeit durchs Leben geht, hat die größten Chancen auf ein Jungbleiben. Wichtig ist die alltägliche Bereitschaft, geistige Herausforderungen anzunehmen und zu akzeptieren. Sei es durch das Lernen einer neuen Sprache, durch kulturelle Aktivitäten oder gesellschaftliches Engagement, der Schlüssel liegt in einer Offenheit dem Leben gegenüber und in einer positiven Grundeinstellung.

## „Der Mensch ist so alt, wie er sich fühlt“

---

Alter hat eine physiologische (körperliche) und eine psychologische (geistige) Dimension. Es gibt ein objektives und ein subjektives Älterwerden. Das objektive Alter ist die Zeit, die seit der Geburt vergangen ist. Das subjektive oder biologische Alter misst sich in Vitalität. Eine ganzheitliche Anti-Aging-Strategie kann hier enorme

Effekte erreichen. Das wahre Alter ist eine Folge des Lebensstils. Ein Blick auf Menschen, die über 100 Jahre alt geworden sind, zeigt deutliche Gemeinsamkeiten, wie die Forscher feststellten. Es handelt sich um Menschen, die körperlich und geistig fit geblieben sind und keine extremen Lebensstile entwickelten. Allerdings fanden die Wissenschaftler kaum Raucher oder Übergewichtige unter den 100-Jährigen. Ausnahmen bestätigen hier nur die Regel.

## Zum Schluss:

---

Neueste Erkenntnisse zum Thema Anti-Aging und Ernährung

In den letzten Jahren wurden vermehrt Studien zum Zusammenhang von Ernährung und biologischem Alter unternommen. Dabei zeigt sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen durchschnittlicher Energiezufuhr und Alterungsprozessen. In Tierversuchen wurde nachgewiesen, dass bei Affen und Mäusen eine reduzierte Kalorienzufuhr zu erstaunlichen Ergebnissen führte. Der Alterungsprozess bei den Vergleichsgruppen mit unterdurchschnittlicher Kalorienzufuhr wurde messbar und erheblich verlangsamt.

Der Biologe und Studienleiter einer der Untersuchungen, führt dies auf Zellprozesse zurück. Bei einer Energiereduktion verlangsamt sich die Arbeit der

Ribosomen, die in der Zelle für die Produktion von Proteinen zuständig sind. Die Ribosomen arbeiten nicht nur langsamer, sondern auch effektiver. Sie sind in der Lage, die eigene Funktion länger aufrecht zu erhalten und können Störungen selbst beseitigen. Damit altern die Zellen langsamer und damit auch der gesamte Organismus. Die entsprechend gefütterten Mäuse, Ratten und Affen wurden markant älter als ihre Artgenossen im Energieüberfluss.

Als ein natürlicher und praktikabler Weg zu einer langfristigen Reduktion der Energiezufuhr, hat sich eine Ernährungsform besonders in den Vordergrund geschoben: Das Intervallfasten. Bei dieser Diät werden Zeitfenster in den Alltag integriert, während derer keine feste Nahrung aufgenommen werden darf. Der große Vorteil liegt unter anderem auch darin, dass kein grundsätzlicher Verzicht geübt werden muss. Der Zeitfaktor ist entscheidend.

### **Copyright-Informationen**

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

### **Disclaimer**

**Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.**

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

### **Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung**

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

## Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

## Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make-IT Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Spanien

E-Mail: [kundendienst@body-trans.com](mailto:kundendienst@body-trans.com)