

Anti-Aging – gesund altern

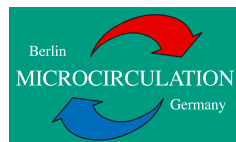


Mit freundlicher Unterstützung von:



Mikrozirkulation – der Schlüssel zur Altersforschung?

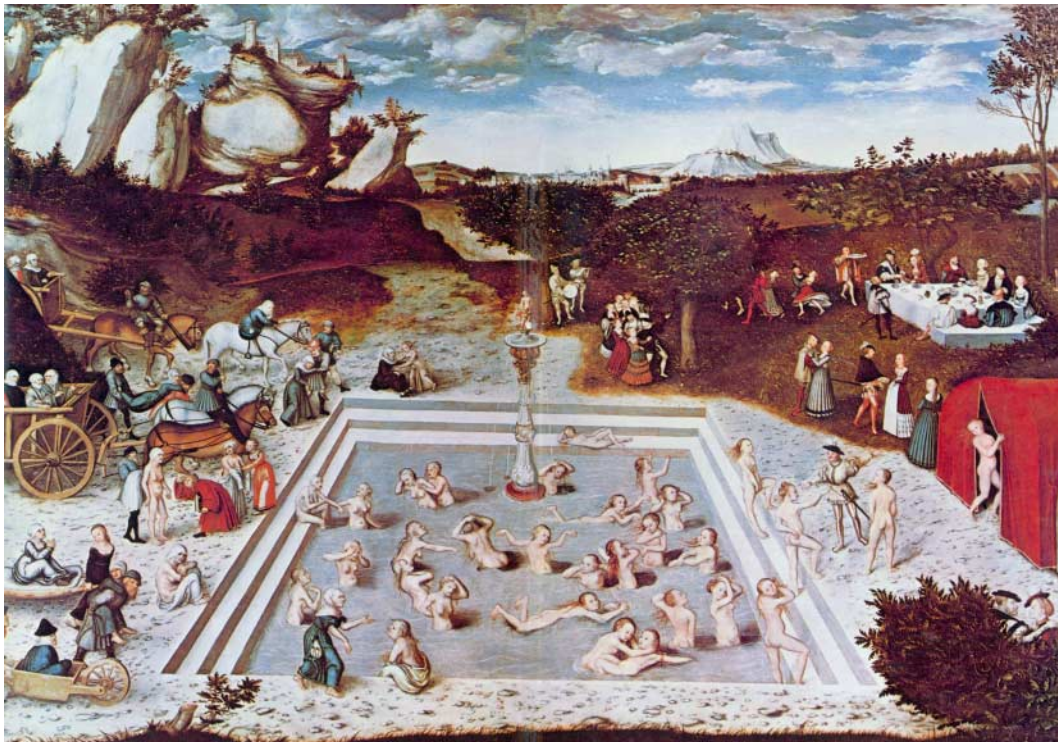
Eine Broschüre von:



Inhalt

Warum altern wir?	2
Anti-Aging – was ist das?	3
Gesund leben heißt langsamer altern	4
Vitamine als Jungbrunnen?	8
Welche Rolle spielen Hormone?	9
Alter an den Blutgefäßen messen	11
Wenn Sie noch Fragen haben	16

Lucas Cranach d. Ältere: Der Jungbrunnen (1546)



Warum altern wir?

Was ist es, das unseren Körper altern lässt? Warum wird die Haut allmählich schlaff und faltig, werden die Haare dünner, und warum versagen uns die Organe irgendwann den Dienst? So ganz genau weiß das niemand. Auch

heute noch ist das Altern eines der großen Rätsel der Biologie. Doch die Altersforschung hält inzwischen eine Reihe von Theorien bereit. Vieles spricht dafür, dass die Gene eine gewisse Rolle spielen. Vermutlich können sich Körperzellen auch nicht unbegrenzt oft teilen, sondern verlieren irgendwann diese Fähigkeit. Außerdem scheinen zellschädigende Sauerstoffverbindungen (freie Radikale), die mit der Zeit Zellen und

Erbsubstanzen zerstören, zum Alterungsprozess beizutragen. Und neueren Erkenntnissen zufolge hängt es auch von der Durchblutung – insbesondere von der so genannten Mikrozirkulation – ab, wie lange ein Organ funktionsfähig bleibt.

Der Traum vom Jungbrunnen

Doch machen wir uns nichts vor: Eine Essenz, die ewiges Leben oder ewige Jugend verspricht, hat die Wissenschaft bislang noch nicht gefunden. So faszinierend es auch sein mag, wie in dem bekannten Gemälde von Lucas Cranach dem Älteren als 70-jähriger Mensch in einen „Jungbrunnen“ ein- und als 20-jähriger wieder aufzutau-chen – davon sind wir noch weit entfernt. Das heißt aber nicht, dass man rein gar nichts dafür tun kann, um Körper und Geist auch im Alter fit zu halten. Ein wenig lässt sich an der biologischen Uhr durchaus drehen.

Lucas Cranach d. Ältere:
Der Jungbrunnen (1546),
die Ankunft der Alten



Werden Sie langsam alt?

Erste Anzeichen von Alterungsprozessen:

- Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sinkt (Leistungsknick).
- Der Antrieb nimmt ab, depressive Verstimmungen nehmen zu.
- Geistige Leistungen, Konzentration und Aufmerksamkeit lassen nach.
- Das Gewicht steigt, die Muskelkraft nimmt ab.
- Hautbeschaffenheit und -dicke verändern sich (Elastizitätsverlust, Altersflecken, Cellulite, Hautfalten).
- Haarausfall, graue Haare

Anti-Aging – was ist das?

Der Begriff Anti-Aging hat während der letzten Jahre eine ungeheure Popularität erlangt. Die Menschen erreichen ein immer höheres Lebensalter. Kein Wunder, dass dadurch der Wunsch stetig größer wird, auch im hohen Alter fit und leistungsfähig zu sein. Heutzutage nehmen es ältere Menschen nicht einfach als selbstverständlich hin, wenn sie sich schwach und antriebsarm fühlen, ihr Körper Verfallserscheinungen zeigt, die Lust an der Sexualität abnimmt oder die geistigen Fähigkeiten schwinden. Sie wollen aktiv am Leben teilnehmen, ihre Attraktivität so weit wie möglich erhalten und sich dabei wohl fühlen.

Medizin gegen das Altern

Anti-Aging-Medizin bedeutet so viel wie „Medizin gegen das Altern“. Gemeint sind eine moderne Art der Lebensführung sowie wissenschaftliche Errungenschaften, mit denen man heute gezielt in Alterungsprozesse eingreifen will. Heißt das, dass man mit Anti-Aging tatsächlich das Leben verlängern kann? Das kommt drauf an. Sport, Reduktion von Übergewicht und gesunde Ernährung können in der Tat zusätzliche Lebensjahre beschern. Das hat die Framingham-Studie eindeutig belegt. Doch Anti-Aging meint nicht nur einen quantitativen, sondern auch einen qualitativen Gewinn an Lebenszeit. Mit anderen Worten: Auch wenn ein Mensch zwar kein biblisches Alter erreicht, sich aber bis zu seinem

Tod körperlich und geistig auf der Höhe fühlt, könnte man das als erfolgreiches Anti-Aging werten.

Wissen Sie, wie alt Sie sind?

Mediziner unterscheiden zwischen dem kalendarischen und dem biologischen Lebensalter. Während es an dem kalendarischen, durch den Geburtstermin bestimmten Alter natürlich nichts zu rütteln gibt, lässt sich das biologische Alter mit Anti-Aging-Maßnahmen reduzieren. Unter biologischem Alter versteht man den Zustand und die Fitness von Körper und Geist. Um das biologische Alter zu bestimmen, zieht der Arzt zum einen den optischen Eindruck (Haare, Haut, Body-Mass-Index, Taillenumfang, Taillenhüftverhältnis) heran, zum anderen Kriterien, die die Körperfunktion erfassen. Dazu zählen unter anderem die Knochenmasse, Herz-Kreislauf-Werte, Lungen- und Nierenfunktion, Körperzusammensetzung (Verhältnis Fett zu Muskulatur) und der Hormonstatus. Je mehr dieser Kriterien sich nicht verändern oder sich gar durch Anti-Aging-Maßnahmen verbessern, desto geringer ist das biologische Alter.



Gesund leben heißt langsamer altern

Wenn Sie sich zu Möglichkeiten der Anti-Aging-Medizin ärztlich beraten lassen wollen, müssen Sie zunächst wissen, dass dies nicht von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt wird. Entscheiden Sie sich trotzdem für diese besondere Gesundheitsleistung, wird der Arzt Ihnen zunächst eine Menge Fragen stellen, um sich über Ihre gesundheitlichen Risiken und bereits bestehende Erkrankungen ein Bild zu machen. Bereiten Sie sich auf folgende Fragen vor:

- *Wie oft treiben Sie Sport, und welche Art von Sport?*
- *Wie sieht Ihre Ernährung aus?*
- *Rauchen Sie?*
- *Wie hoch ist Ihr Alkoholkonsum?*
- *Gibt es Erkrankungen in Ihrer Familie oder bei Ihnen selbst (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose, Demenz, Krebs)?*
- *Fühlen Sie sich privat oder beruflich stark angespannt?*



Zu einer Anti-Aging-Beratung gehören außerdem Tests, mit denen man die Funktionsfähigkeit bestimmter Organe (z. B. Muskulatur, Herz/Kreislauf, Lunge, Gehirn, Gelenke) erfasst. Außerdem wird Ihr Arzt eventuell den Oxidationsstatus im Blut und die Hormonspiegel bestimmen.

Ernährung und Sport als Basis

Wie sieht nun eine Anti-Aging-Therapie aus? Ein Patentrezept gibt es nicht, Ihr Arzt wird gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Therapieplan erstellen. Die Basis bilden dabei die Ernährungsberatung, bei Übergewicht Maßnahmen zur Gewichtsreduktion, ein Sport- und Fitnessprogramm, Stressmanagement und gegebenenfalls ein spezifisches Gehirn-Training. Möglicherweise bekommen Sie zusätzlich Vitamin- und Mineralstoffe verordnet.



Je nach Untersuchungsbefund wird Ihr Arzt eventuell zu einer Behandlung mit Medikamenten oder einem Hormonersatz raten.

Essen Sie sich jung

Wie in allen Industrienationen der Fall, essen wir auch in Deutschland zu viel, zu fett, zu süß und zu salzig. Die Ernährung spielt nicht nur bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern auch bei der Krebsentstehung eine wichtige Rolle. Wer sich gesund ernährt, reduziert sein Risiko und erhöht seine Chance auf ein längeres Leben. Aber was genau heißt „gesund“?

Dazu gehört z. B., den Genuss von rotem Fleisch, Wurst-, Braten- und Butterfetten, Süßigkeiten, Kaffee und Alkohol einzuschränken. Außerdem sollte man nicht zu viele so genannte glykämische Kohlenhydrate zu sich nehmen. Denn diese werden im Darm sofort aufgespalten und treiben so den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Dazu zählen z. B. Weißmehlprodukte und Kartoffeln. Empfehlen kann man

dagegen frisches Obst (möglichst 5 Stück pro Tag) und Gemüse (insbesondere Broccoli, Kohl, Tomaten, Karotten und Salat). Günstig sind außerdem Vollwertprodukte, weißes Fleisch (wie Hähnchen oder Pute) und Hochseefisch.

Wer zu viele Pfunde mit sich herumschleppt, für den ist Abspecken die wichtigste Anti-Aging-Maßnahme. Denn Übergewicht kann den Boden bereiten für Bluthochdruck, Atherosklerose und Diabetes, die ihrerseits das Leben verkürzen. Davon abgesehen scheint sich der Verzicht auf überflüssige Kalorien auch bei normalgewichtigen Menschen positiv auszuwirken: Bei maßvoller Ernährung sinkt die Krebsgefahr. Außerdem wird das Immunsystem angekurbelt, werden Muskeln und Gehirn auf Trab gehalten.

Obst und Gemüse als Altersbremsen

Wer viel Obst und Gemüse isst, kann damit sogar seinen Bedarf an Vitaminen auf natürliche Art decken und



braucht normalerweise keinen zusätzlichen Vitaminsatz, meinen Ernährungsexperten. Um den Körper mit dem richtigen und ausgewogenen Maß an

Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen zu versorgen, sollten Lebensmittel in verschiedenen Farben gewählt werden. Zum Beispiel enthalten rote, grüne

und gelbe Paprika unterschiedliche Vital-

stoffe. Als Grundregel gilt also: Die Mischung macht's.

Laufen Sie dem Altern davon

Regelmäßige körperliche Bewegung trägt ganz entscheidend dazu bei, auch im Alter fit zu bleiben. Mit Ausdauersport wie Jogging, Walking, Radfahren oder Schwimmen trainieren Sie Mus-

kulatur und Herz, stärken Ihre Kondition und verbrennen zudem überschüssige Kalorien. Man spricht von aerobem Ausdauersport, wenn der Puls etwa 70 Prozent des maximal erreichbaren Wertes beträgt. Wärmen Sie sich vor dem Training grundsätzlich etwa 20 Minuten lang mit Stretching-Übungen und langsamer Trainingsaufnahme auf. Die eigentliche Sportaktivität sollte dann 40 bis 60 Minuten dauern. Wenn Sie das viermal pro Woche schaffen, haben Sie eine optimale Frequenz erreicht.

In Maßen genießen

Alkohol sollte man schon deshalb weitgehend meiden, weil er viele Kalorien enthält. Außerdem fördert er die Bildung von Sauerstoffradikalen und Enzymen. Frauen vertragen nur höchstens halb so viel Alkohol wie Männer. Nach neueren Erkenntnissen kann sich mäßiger Alkoholgenuss (z. B. 1/8 bis 1/4 Liter Rotwein pro Tag) günstig auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Daraus lässt sich zurzeit aber noch keine generelle Empfehlung ableiten.

Wer raucht, gefährdet nicht nur seine Lunge. Nikotin bildet zudem in hohem Maße freie Sauerstoffradikale, die Haut und Bindegewebe schädigen, die

Blutgefäße verengen und arteriosklerotische Prozesse beschleunigen. Wer erfolgreich gegen das Altern kämpfen will, muss sich den Glimmstängel also unbedingt abgewöhnen.

Ernährungs-Tipps, die jung halten

- Wählen Sie Obst und Gemüse der Saison.
- Bevorzugen Sie frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Kräuter.
- Essen Sie täglich fünf Portionen Obst und Gemüse.
- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter kalorien- und koffeinfreie Getränke.
- Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel.
- Essen Sie zweimal pro Woche Seefisch.



Vitamine als Jungbrunnen?

Nach Meinung vieler Anti-Aging-Experten spielen Vitamine eine wichtige Rolle im Wettlauf gegen das Altern. Dahinter steckt die These, dass der Körper mit zunehmendem Alter oxidative Prozesse durch freie Radikale, das heißt aggressive zellzerstörende Sauerstoffmoleküle, immer weniger abwehren kann. Genauer gesagt sind freie Radikale Atome oder Moleküle mit unpaaren Elektronen. Sie entstehen z. B. durch Umweltgifte, UV-Strahlung oder Zigarettenrauch. Auf der Suche nach einem fehlenden Elektron greifen sie organische Substanzen an. Vitamine sollen helfen, diesem Prozess entgegenzuwirken, weil sie antioxidative Eigenschaften besitzen. Wer regelmäßig Vitamine zu sich nimmt, kann die Zellalterung verlangsamen – so die Annahme.

Als die wohl wichtigsten zellschützenden Vitamine gelten A, C und E.

Zu viel kann auch schaden

Doch der Vitaminsatz hat auch seine Schattenseiten. Es gilt keineswegs der Grundsatz: Je mehr, desto besser. Manche Nahrungsergänzungsmittel können die zehnfach höhere Menge einzelner Vitamine und Mineralstoffe enthalten, als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung als Tagesdosis empfiehlt. Wer dann auch noch verschiedene Präparate gleichzeitig einnimmt, muss mit Überdosierungen oder Wechselwirkungen rechnen.



Welche Rolle spielen Hormone?

Hormone stehen derzeit hoch im Kurs, wenn es um medikamentöse „Altersbremsen“ geht. Insbesondere Melatonin, Dehydroepiandrosteron (DHEA) und Wachstumshormon sollen dem Körper die verlorene Jugend zurückgeben, heißt es. Fest steht: Hormone sind hochwirksame Substanzen, die nur bei eindeutiger Indikation und unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden sollten. Wer sich im Internet Hormonpräparate besorgt und sie in Eigenregie einnimmt, kann sich damit unter Umständen sehr schaden.

DHEA

Das Dehydroepiandrosteron (DHEA) wird in der Nebennierenrinde gebildet. Es steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, hält das Immunsystem auf Trab und sorgt für Fettabbau und Muskelaufbau. Zwischen 20 und 30 Jahren beginnt der Körper allmählich weniger von diesem „Fitness-Hormon“ zu produzieren, und jenseits der 50 kann man nur noch sehr niedrige Werte nachweisen. Warum also nicht einfach dieses Defizit ausgleichen? In der Tat hat man bei Nagetieren nachweisen können, dass sich ein DHEA-Ersatz positiv auf Infektabwehr, Gehirnleistung und Gefäße auswirkt. Beim Menschen fehlen entsprechende Daten. Lediglich Patienten mit einer

Fehlfunktion der Nebennierenrinde, die einen krankhaften DHEA-Mangel haben, fühlen sich unter einer Hormontherapie körperlich und seelisch deutlich wohler. Bei gesunden älteren Männern, die nur einen normalen altersbedingten Hormonmangel haben, scheint der DHEA-Ersatz dagegen nicht viel zu bewirken.

Da DHEA bei Männern zu Östrogen und bei Frauen zu Androgenen verstoffwechselt wird, könnten sich Symptome einer Vermännlichung (bei Frauen) bzw. Verweiblichung (bei Männern) einstellen. Diese sind jedoch vergleichsweise harmlos und durch Dosisanpassung vermeidbar. Doch es gibt Hinweise, dass DHEA auch das Wachstum von hormonabhängigen Tumoren in Brust und Prostata fördern könnte.

Wachstumshormon

Auch der Strom des in der Hirnanhangdrüse gebildeten Wachstumshormons (STH) versiegt mit steigendem Alter allmählich. Ältere Männer, die Wachstumshormon-Präparate einnehmen, profitieren tatsächlich davon. Ihr Körper gewinnt an Muskelmasse und -kraft, das Fett nimmt ab und die Knochendichte steigt. Allerdings treten unter der Therapie zahlreiche Nebenwirkungen wie das Wachstum der

“
*Wer eine
 Hormonersatz-
 therapie ins Auge
 fasst, sollte sich
 auf jeden Fall
 von seinem Arzt
 individuell
 beraten lassen!*“

Brustdrüsen bei Männern, die Ausbildung einer Zuckerkrankheit oder eines so genannten Karpaltunnelsyndroms (Druck auf die Handnerven durch Knochenwachstum im Handgelenksbereich) auf. Im Tierversuch hat eine lebenslange STH-Überproduktion zu einer verkürzten Lebenszeit und zu einer höheren Rate von Nierenschäden und Tumoren geführt.

Melatonin

Melatonin – das Hormon der Epiphyse – regelt unter anderem den Schlaf-Wach-Rhythmus und wirkt bei Mäusen tatsächlich lebensverlängernd. Ob das bei Menschen auch so ist, weiß man allerdings nicht. Auch die Behauptung, das stark antioxidativ wirkende Hormon könne Krebs, Morbus Parkinson, Demenz und Osteoporose positiv beeinflussen, ist bislang nicht bewiesen.

Östrogene

Die Hormonersatztherapie für Frauen setzen Ärzte meist ein, um Wechseljahrsbeschwerden zu bekämpfen. Doch man geht davon aus, dass weibliche Sexualhormone auch Alterungserscheinungen mildern können. Unter Östrogenen verbessert sich die kör-

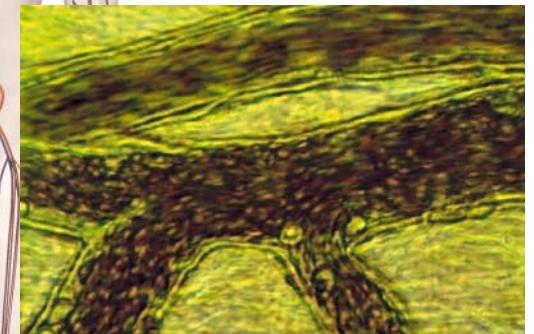
perliche und geistige Leistungsfähigkeit der Frauen. Auch kosmetische Effekte sind zu erwarten: Der Flüssigkeitsmangel der Haut wird ausgeglichen und sie erscheint glatter. Außerdem sorgen Östrogene dafür, dass vermehrt Kollagen aufgebaut wird, was das Hautbild ebenfalls positiv verändert. Nicht zuletzt kann eine Hormonersatztherapie typischen Alterskrankheiten wie der Osteoporose vorbeugen. Allerdings gibt es Studien, die eine – wenn auch geringfügig – erhöhte Brustkrebsrate bei Frauen nachweisen konnten, die über lange Zeit Hormone einnahmen. Es scheint aber so zu sein, dass durch Östrogene keine neuen Tumoren entstehen, sondern nur bereits vorhandene schneller wachsen. Ob ein Hormonersatz nach den Wechseljahren vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt oder Frauen darunter sogar mit einem höheren Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall rechnen müssen, wird derzeit kontrovers diskutiert. Nach bisherigen Erkenntnissen hängt das von der genauen Zusammensetzung der „Hormonpille“ ab. Wer eine Hormonersatztherapie ins Auge fasst, sollte sich auf jeden Fall von seinem Frauenarzt individuell beraten lassen.

Alter an den Blutgefäßen messen

Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße. Dass die Durchblutung darüber entscheidet, ob ein Organ lange voll funktionsfähig bleibt oder sich schon früh Defizite bemerkbar machen, weiß man schon lange. Störungen der Durchblutung, die zu Herzinfarkt, Schlaganfall oder Verlust einer Extremität führen können, gehören zu den Haupttodesursachen. Der Krankheitsprozess beginnt an den Innenseiten der großen Arterien. Durch schädliche Einflüsse wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, hohe Cholesterinwerte und Nikotin wird die Gefäßinnenwand angegriffen und lagert Fette und Kalk ein. Man spricht daher von Atherosklerose. Um diesen Prozess zu verhindern oder aufzuhalten und damit das Leben zu verlängern, gilt es vor allem, die genannten Risikofaktoren zu bekämpfen, zum einen durch eine Änderung des Lebensstils, zum anderen durch Medikamente wie Blutdruckmittel oder Fettsenker.

Vor allem die kleinsten Gefäße sind wichtig

Doch nicht nur Veränderungen der großen Körperschlagadern können Durchblutungsstörungen nach sich ziehen. Man weiß inzwischen, dass auch die so genannte Mikrozirkulation über das Schicksal eines Organs entscheidet. Unter Mikrozirkulation versteht man den Blutfluss und die Verteilung von Plasma und Blutkörperchen



in den kleinsten Haargefäßen (Kapillaren). In dieser Gefäßperipherie werden Sauerstoff und Nährstoffe ins Gewebe abgegeben und Stoffwechsel-Endprodukte abtransportiert. Wird dieses Gleichgewicht gestört, ist letztlich das gesamte Organ gefährdet.

Alarmsymptom kalte Füße

Zeichen für eine gestörte Mikrozirkulation können z. B. ständige kalte Füße sein. Etwa jede fünfte Frau leidet darunter, doch auch Männer klagen – wenn auch seltener – über „Eiszehnen“.



Bei kalten Außentemperaturen ist das normal, denn der Körper versucht dann die Durchblutung lebenswichtiger Organe im Körperinneren aufrechtzuerhalten und drosselt dafür den Blutstrom in die Peripherie. Wer jedoch auch im Sommer oft unter kalten Zehen oder Fingern

leidet, hat wahrscheinlich eine solche periphere Durchblutungsstörung.

Ist die Mikrozirkulation im Gehirn beeinträchtigt, äußert sich das am Anfang als Konzentrations- und Gedächtnisstörung oder in Form von Schwindelattacken. Später können kleine Schlaganfälle hinzukommen, die mitunter zu Demenz oder Altersverwirrtheit führen. Im Bereich der Haut macht sich eine gestörte Mikrozirkulation z. B. dadurch bemerkbar, dass Wunden schlecht heilen. Sehstörungen stellen sich ein, wenn die Netzhaut nicht

mehr ausreichend durchblutet wird. Und eine Durchblutungsstörung der kleinsten Herzmuskelgefäße führt zu Angina pectoris und schlimmstenfalls zum Herzinfarkt. Doch letztlich kann die Durchblutungsstörung auf kleinster Ebene alle Organe betreffen.

Die Ursachen für eine gestörte Mikrozirkulation sind im Prinzip die gleichen wie bei der Atherosklerose. Weitere Auslöser können Stress, zu viel Koffein, Bewegungsmangel, ein zu niedriger Blutdruck oder Entzündungsprozesse sein. Bei älteren Menschen ist zudem oft ein Flüssigkeitsmangel daran schuld, dass sich der Blutfluss in den kleinen Gefäßen verlangsamt. Generell trifft es aber nicht nur ältere Menschen. Liegen Risikofaktoren wie Diabetes oder starker Nikotinkonsum vor, können auch schon mit 35 Jahren Probleme auftreten.

Neue Technik macht Mikrozirkulation sichtbar

Inzwischen kann man eine gestörte Mikrozirkulation nicht bloß anhand der typischen Symptome vermuten. Man



kann sie auch nachweisen. Wissenschaftlern des Berliner Instituts für Mikrozirkulation unter Leitung von Dr. med. Rainer Klopp ist es gelungen, Fotos und Videoaufnahmen von Blutgefäßen zu machen, die nur wenige Tausendstel Millimeter dick sind. Man kann z. B. erkennen, wie rote und weiße Blutkörperchen von den Gefäßen in die Körperzellen gelangen, wie sich die Weite der Mini-Adern ändert und wie schnell das Blut fließt. Mit Hilfe dieser faszinierenden Bilder konnte endlich bewiesen werden, dass eine gestörte Mikrozirkulation tatsäch-

lich eine zentrale Ursache dafür ist, dass Zellen nicht richtig funktionieren oder gar absterben. Die Mikrozirkulation zu verbessern ist also eine wichtige Anti-Aging-Maßnahme.

Wechselbäder gegen schlechte Mikrozirkulation

Wie kann man nun eine gestörte Mikrozirkulation wieder in Schwung bringen? Ein gutes Mittel gegen ständige kalte Hände sind Kneipp'sche Arm-Wechselbäder: Die Unterarme werden dabei 5 bis 10 Minuten in warmes



Wasser und dann in schnellem Wechsel für etwa 15 Sekunden in kaltes Wasser getaucht. Zwei- bis dreimal sollte man zwischen warm und kalt wechseln. Gegen kalte Füße helfen kniehohe Wechselbäder in gleicher Weise oder Wassergüsse mit einem Schlauch. Danach muss die Haut kräftig frottiert werden. Auch Saunabesuche und Bürstenmassagen können nützlich sein gegen kälteempfindliche Hände und Füße. Durch all diese

Maßnahmen werden die Gefäße trainiert und wird die



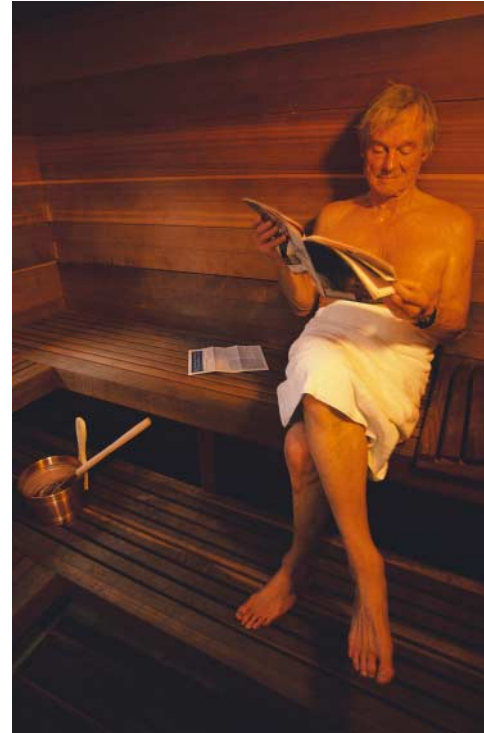
Strömungsgeschwindigkeit des Blutes erhöht. Zum Gefäßtraining gehören auch Muskelübungen (z. B. Zehenstand) sowie bestimmte Sportarten wie Walking, Schwimmen, Wandern oder Wassergymnastik.

Nahrungsmittel für besseren Blutfluss

Auch mit der Ernährung lässt sich die Durchblutung beeinflussen. Nach der Heilslehre der Hildegard von Bingen wirken unter anderem Bohnen, Edelkastanien, Fenchel, Kichererbsen, Meerrettich und Sellerie erwärmend und durchblutungsfördernd. Auch feurige Gewürze und Soßen (Tabasco, rote Pfeffersorten, Chilis, Paprika) verbessern den Blutfluss.

Hilfe aus der Natur

Neben den erwähnten allgemeinen Maßnahmen können bestimmte pflanzliche Arzneimittel dazu beitragen, die Mikrozirkulation zu verbessern. So kann z. B. Rosmarin, als Tee oder frisch eingenommen, die Durchblutung steigern, indem es den Blutdruck erhöht. Dem Knoblauch sagt man eine gefäßerweiternde Wirkung nach. Außerdem soll er das Zusammenklumpen der Blutplättchen hemmen und damit der Gerinnelbildung entgegenwirken. Extrakte aus den Blättern des japanischen Tempelbaumes Ginkgo biloba wie beispielsweise Rökan®, Tebonin® oder Craton® verbessern die Fließeigenschaften des Blutes. Das Blut wird gewissermaßen dünnflüssiger, weil Ginkgo biloba die roten Blutkörperchen besser verformbar und beweglicher macht. Des Weiteren werden mehr Kapillaren von Blutzellen durchströmt und die lokale



Regulation der Mikroziorkulation verbessert. Die Hauptakteure der Immunabwehr, die weißen Blutzellen, können besser bewegt werden, so dass indirekt auch die Abwehrkräfte verstärkt werden können.

Solche Ginkgo-Extrakte haben sich insbesondere bei Durchblutungsstörungen im Bereich des Gehirns (nachlassende geistige Leistungsfähigkeit) und des Innenohrs (Schwindel, Ohrgeräusche), aber auch bei der so genannten Schaufensterkrankheit (schmerzhafte Einschränkung der Fähigkeit, längere Strecken zu gehen) bewährt.

Neuere Studiendaten konnten zudem belegen, dass Ginkgo biloba sichtbar die Mikrozirkulation verbessert. In

einer aktuellen Studie erhielten ältere Patienten mit unterschiedlichen altersbedingten Erkrankungen (Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Schwindel, Demenz, Augenerkrankungen) über 40 Tage einen hoch dosierten Ginkgo-biloba-Spezialextrakt (Rökan® zweimal 120 mg am Tag). Unter der Therapie verbesserte sich die Funktion der Mikrogefäße deutlich: Das Blut floss zügiger in die kleinen Arterien (Arteriolen) ein und in die kleinen Venen (Venolen) ab, die Blutkörperchen waren gleichmäßiger im Gefäßnetz verteilt und das Gewebe wurde besser mit Sauerstoff versorgt.

Kein Anti-Aging ohne Doktor

Sie sind unsicher, welche der vielen vorgestellten Anti-Aging-Maßnahmen nun für Sie in Frage kommt und welche nicht? Keine Sorge, das brauchen und sollten Sie auch gar nicht allein entscheiden. Versuchen Sie nicht, auf eigene Faust alles mal auszuprobieren. Erst wenn Ihr Arzt Sie eingehend untersucht und beraten hat, kann er gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Therapieplan erstellen. Und denken Sie daran: Es geht beim Anti-Aging nicht in erster Linie darum, Lebensjahre herauszuschinden, sondern darum, wie man sich möglichst lange eine hohe Lebensqualität erhält.

Wenn Sie noch Fragen haben ...

Deutsche Liga zur Bekämpfung von
Gefäßerkrankungen e. V.
– Deutsche Gefäßliga e.V. –
Postfach 40 38
69254 Malsch bei Heidelberg
Tel.: (0 72 53) 2 62 28
Fax: (0 72 53) 27 81 60
E-Mail: info@deutsche-gefaessliga.de
Internet: www.deutsche-gefaessliga.de

Institut für Mikrozirkulation
Leiter: Dr. med. Rainer Klopp
Wolfenerstraße 32–34
12681 Berlin
Fax: (0 30) 93 49 12 17

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel.: (02 28) 3 77 66 00
Fax: (02 28) 3 77 68 00
E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für
Anti-Aging-Medizin (GSAAM)
Josephinenstraße 15
80331 München
Tel.: (0 89) 74 35 78-90 und -92
Fax: (0 89) 74 35 78-91
E-Mail: weilers@gsaam.de
Internet: www.gsaam.de

Impressum

Herausgeber:
ZDF Redaktion
Gesundheit und Natur
55100 Mainz

Deutscher Hausärzteverband e. V.
Theodor-Heuss-Ring 14
50668 Köln

Redaktion:
Denise Mikulsky
Katrin Ebel

medi cine medienproduktions gmbh
Lise-Meitner-Straße 9
55129 Mainz
info@medi-cine.de

Grafik-Design:
Christian Schlimper