

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung steigt in den westlichen Industrienationen ständig an. Da auf individueller Ebene die Leistungsfähigkeit im Alter ab- und das Krankheitsrisiko zunimmt, führt diese Entwicklung einerseits zu erheblichen sozioökonomischen Problemen und andererseits zu neuen gesundheitspolitischen Herausforderungen. Sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft wäre es also das Beste, möglichst lange gesund und fit zu bleiben. Dies wird in unserer modernen Welt allerdings zunehmend schwieriger. Zwar verfügen wir über eine hochtechnisierte und für viele Akutfälle effiziente Medizin, doch gehen uns immer mehr natürliche Ressourcen als Grundlage eines langen und gesunden Lebens verloren, wie reine Luft, reines Wasser und schadstofffreie, nährstoffreiche Lebensmittel oder auch der natürliche Biorhythmus durch die künstliche Aufhebung des Tag-Nacht-Rhythmus.

Alterungsprozesse sind sehr komplexe Vorgänge, die bei verschiedenen Men-

schen und in den verschiedenen Organ-systemen unterschiedlich schnell ablaufen. Sie werden neben der Genetik insbesondere durch die Ernährung (v.a. Zufuhr von Nährstoffen), die Bewegung, den Biorhythmus, aber auch die Belastung durch Schadstoffe, Distress usw. bestimmt.

Dieses komplexe Wechselspiel von externen Störgrößen und internen Regulationsmechanismen determiniert auf dem Boden der genetischen Anlage den individuellen Alterungsprozess. Viele Jahre hat die Anti-Aging-Medizin die Hormone in den Mittelpunkt ihrer Betrachtung gestellt und versucht, die Alterungsprozesse durch Hormonsubstitution zu beeinflussen. In den letzten Jahren hat sich immer stärker gezeigt, dass andere Mechanismen wie oxidativ-nitrosativer Stress oder die Silent Inflammation möglicherweise noch bedeutender für den Alterungsprozess sind als der Abfall der Hormonspiegel. Bei genauer Betrachtung sind die heute diskutierten Mechanismen der Alterung

zumindest auf zellulärer Ebene miteinander verbunden, wobei Mikronährstoffe die zentralen Substanzen sind für die Hormonsynthese, den Energiestoffwechsel, den Schutz vor oxidativ-nitrosativem Stress oder Silent Inflammation, die Telomeraseaktivität oder epigenetische Anpassungen (NAD-SIRT-Regelkreis).

Es gilt daher, die komplexen Mechanismen der Alterungsprozesse in ihrer Gesamtheit besser zu verstehen, um sie ursächlich beeinflussen zu können. Mikronährstoffe haben dabei eine besondere Bedeutung.

Ihre Herausgeber



Dr. med. Hans-Peter Friedrichsen



Apotheker Uwe Gröber