

Prävention und Anti-Aging

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Prävention und Anti-Aging haben vergleichbare Ziele: Verhinderung von Krankheit und Verlängerung der beschwerdefreien, leistungsfähigen Lebenszeit, auch wenn unter diesen Begriffen unterschiedliche Ansätze verstanden werden. Prävention wird überwiegend mit der gezielten Verhinderung von bestimmten gesundheitlichen Störungen oder Krankheiten in Verbindung gebracht, die auch schon in jungen Jahren beginnen kann, z. B. in Form der Anti-Adipositas-Programme bei Kindern und Jugendlichen. Anti-Aging setzt eher im mittleren Lebensalter an mit dem Ziel, möglichst lange beschwerdefrei und leistungsfähig zu bleiben („Forever young“, „20 Jahre lang 40 sein“).

Wenn wir berücksichtigen, dass zahlreiche Gesundheitsbeschwerden des mittleren und höheren Lebensalters ihre Ursache ganz oder teilweise in grundsätzlichen Störungen, Belastungen oder Mangelsituationen während der Kindheit oder gar davor haben, so wird klar, dass erfolgreiche Anti-Aging-Medizin bereits im frühen Lebensalter oder im Idealfall sogar schon vor der Geburt einsetzen muss. Die Möglichkeiten, die geistige Leistungsfähigkeit einer Person im mittleren Lebensalter durch den Einsatz der Anti-Aging-Maß-

nahmen möglichst lange auf hohem Niveau zu erhalten, werden bei einer Person, deren Hirnentwicklung durch eine ausreichende Versorgung mit Schilddrüsenhormonen in utero optimal verlaufen ist, deutlich effektiver sein als bei einer Person, deren Hirnentwicklung durch eine suboptimale Schilddrüsenhormonversorgung nicht optimal war.

Auch die im Rahmen der Anti-Aging-Medizin angestrebte Optimierung der sportlichen Leistungsfähigkeit lässt sich natürlich etwas leichter erzielen, wenn z. B. eine Osteoporose nicht schon durch einen frühkindlichen Vitamin-D- und Calciummangel angelegt ist. Eine im Alter zunehmende mitochondriale Dysfunktion gilt als wichtige Ursache von Alterungsprozessen und Funktionsstörungen. Diese mitochondriale Störung ist gekennzeichnet durch verringerte ATP-Produktion und damit Energiedefizit auf zellulärer Ebene. Der Prozess beginnt schon in jungen Jahren und wird gefördert durch erhöhte oxidative Belastung (Tabakrauch) und Nährstoffmangel (Junkfood). Es kommt zu vorzeitiger und verstärkter Bildung von mutierter mitochondrialer DNA und mitochondrialer Dysfunktion sowie Beschleunigung von Alterungsprozessen.

Die Anti-Aging-Medizin sollte daher schon in frühen Jahren ansetzen, u. U. schon während oder sogar vor der Schwangerschaft, wie in dem Beitrag „Praxistipps“ dargestellt, und durch ständige Optimierung der Stoffwechselprozesse in den verschiedenen Alters- und Entwicklungsphasen die maximale Funktionsfähigkeit ermöglichen. Dabei ist die Berücksichtigung von Störfaktoren wie Schadstoffen vor, während und nach der Geburt ebenso bedeutend wie das Management von chronischem Stress und die suffiziente Versorgung mit Mikronährstoffen, Hormonen, Transmittern und Enzymen. Mit diesem breiten Ansatz wird die Anti-Aging-Medizin dann zur wirklichen präventiven Medizin mit demselben Ziel, nämlich möglichst lange bei guter Gesundheit und Leistungsfähigkeit beschwerdefrei zu leben.

Ihre
Herausgeber



Dr. med. Hans-Peter
Friedrichsen



Apotheker
Uwe Gröber