

Anti-Aging – was ist das überhaupt?

Anti-Aging news: Schon immer versuchten die Menschen, das Altern durch verschiedene Mittel und Wege aufzuhalten. Neu ist jedoch die Vielzahl der Maßnahmen, die heute angeboten werden, unter anderem die Anti-Aging Medizin. Ist sie denn der Schlüssel zur ewigen Jugend?

Dr. Römmler: Die Anti-Aging Medizin ist nicht eine der vielen ästhetisch-kosmetischen Maßnahmen, die einem zu mehr jugendlichem Aussehen verhelfen sollen. Es ist vielmehr eine Erweiterung unserer klassischen Medizin. Wie ist das zu verstehen:

Um 1900 herum lag die mittlere Lebenserwartung bei etwa 46 Jahren, 80 % der Menschen starben an »äußeren« Erkrankungsursachen, zu denen vor allem Infektionen zählten. Heute können wir dank der naturwissenschaftlich begründeten Medizin im Mittel 75–80 Jahre alt werden. Hierbei sind als Todesursachen »innere« Erkrankungen in den Vordergrund gerückt, dazu zählen Arteriosklerose / Herzinfarkt / Schlaganfall (50 %), Malignome (25 %) und anderes wie Diabetes mellitus, Arthrose / Osteoporose, Autoimmunerkrankungen, Altersdemenz etc. Diese Erkrankungen und Sterbeursachen entstehen nicht von heute auf morgen, sondern entwickeln sich über viele Jahre. Sie sind eng mit unseren Alterungsprozessen verknüpft, daher werden sie auch als »degenerative Alterskrankheiten« bezeichnet.

Die klassische Medizin behandelt eher die bereits eingetretenen Alterserkrankungen; jeder Ältere kennt solche Maßnahmen wie Schmerzmittel, Massagen, Blutdruckmittel, Cholesterinsenker, Schlafmittel oder gar Hilfe bei Pflegebedürftigkeit. Die Anti-Aging Medizin schreitet dagegen schon Jahre und Jahrzehnte davor ein, um die Entwicklung solcher chronischen Krankheiten günstig zu beeinflussen. Sie verstärkt also einerseits die gezielte, medizinisch begründete Vorsorge und dient andererseits auch der Linderung oder Heilung bestehender Prozesse.

Der Gedanke einer stärkeren und rechtzeitigen Prävention ist in der klassischen Medizin nicht neu. Durch die Erkenntnisse der medizinischen Forschung der letzten Jahre und Jahrzehnte bezüglich des »Alterns« und der »Alterserkrankungen« besteht aber nun erstmals die

Möglichkeit, über die Jahrhunderte alten Ratschläge wie »gesundes Verhalten«, »ausgewogene Ernährung« und »ausreichende körperliche und geistige Betätigung« hinaus frühzeitig mehr für unsere Gesunderhaltung auch im Alter zu tun. Diese sich abzeichnenden neuen Möglichkeiten stoßen auf ein großes Interesse der Bevölkerung, da ja immer mehr Menschen älter werden und daher als Betroffene ursachenbezogene Hilfe statt lediglich Schmerzmittel erhalten möchten.



PD Dr. Alexander Römmler

Anti-Aging news: Woher kommt die Anti-Aging Medizin überhaupt?

Dr. Römmler: Der Begriff Anti-Aging kommt aus den USA und bedeutet so viel wie »Maßnahmen gegen die Alterung bzw. Alterungsprozesse« ergreifen. Anfang der neunziger Jahre machten sich Ärzte dort gezielt die Erkenntnisse der Altersforschung zunutze, um medizinisch fundierte Strategien gegen die Folgen der Alterung, nämlich gegen die Entwicklung der chronischen degenerativen Erkrankungen zu entwickeln. Zum Durchbruch kam es 1993, als die American Academy of Anti-Aging Medicine gegründet wurde, die mittlerweile mehr als 10.000 Mitglieder verzeichnet. Wenn man das starke öffentliche Interesse in unseren Medien sowie die hohen Teilnehmerzahlen von Ärzten bei unseren Seminaren betrachtet, dann wird es nicht mehr lange dauern, bis Anti-Aging auch in Deutschland über eine kosmetische Lifestyle-Bewegung hinaus als spezielle Fachrichtung innerhalb unserer klassischen Medizin nicht mehr wegzudenken sein wird.

Anti-Aging news: Welche Maßnahmen beinhaltet denn eine Anti-Aging Therapie?

Dr. Römmler: Grundsätzlich handelt es sich um drei große Komplexe. Zum einen um Überprüfung und gegebenenfalls Anpassungen der persönlichen Lebensführung, um



unseren Mitte der zwanziger Lebensjahre optimal angelegten Organismus weder durch Unter- noch durch Überforderungen unnötigerweise zu schädigen. Hierzu gehören eine ausgewogene und artgerechte Ernährung (weniger »Zivilisationsprodukte« wie raffinierte Kohlenhydrate des Getreides, weniger Gift- oder fremde Zusatzstoffe), körperliche Bewegung zum Ausgleich unserer heute mehr sitzenden Tätigkeiten, geistige Fitness durch entsprechendes Training und vor allem die rechtzeitige Aufdeckung persönlicher Gesundheitsrisiken, seien es angeborene oder erworbene.

Zum anderen werden die körpereigenen Schutz- und Abwehrsysteme gegen die zerstörerischen Wirkungen der »freien Radikale«, die wesentlich zur Alterung beitragen, verstärkt. Dazu werden nach den Kriterien der orthomolekularen Medizin Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Antioxidantien ausgewogen zugeführt. Darüber hinaus sind solche Vitalstoffe zum Funktionieren vieler Enzyme und zum Aufbau und Erhalt praktisch aller Körperstrukturen (nicht nur Haare, Nägel, Knorpel) unerlässlich.

Der dritte große Komplex beinhaltet den Ersatz der natürlichen Hormone (Substitution eines Mangels). Denn Hormone als Botenstoffe steuern das Zusammenspiel aller Zellen, Organe sowie des ganzen Organismus. Sie sind darüber hinaus aber auch für den Aufbau, Erhalt und die ständige Erneuerung (»Turnover«) unserer körperlichen und geistigen Strukturen verantwortlich. So können wir beispielsweise ohne unsere natürlichen »Anabolika« in ausreichender Menge weder Muskulatur, Knochen noch Gehirnfunktionen aufrecht erhalten. Wird beim Austesten des Hormonstatus ein Mangel festgestellt, können Hormone wie DHEA, Östrogene, Testosteron oder Melatonin ergänzt werden, immer individuell dosiert, wie man es ja auch von der Gabe der Schilddrüsenhormone auch im Alter seit Jahrzehnten kennt.

Anti-Aging news: *Die Hormonsubstitution und mögliche Risiken werden zur Zeit, besonders seit dem Abbruch der WHI-Studie (USA), sehr kontrovers diskutiert. Können Hormone denn überhaupt gefahrlos und ohne Nebenwirkungen eingenommen werden?*

Dr. Römmler: Hier ging es nicht um »die Hormone«, die ja entsprechend des oben Ausgeführten nicht schlecht sein können, da sie von der Natur zum optimalen Aufbau, Erhalt und Funktionieren unseres Organismus vorgesehen sind.

Die Ergebnisse der WHI-Studie beziehen sich nur auf die Tablettenzufuhr eines Östrogenpräparates in Kombination mit einem synthetischen Gestagen, wonach neben Vorteilen auch Nachteile auftraten wie eine anfangs höhere Rate von Schlaganfällen und Thromboembolien sowie eine höhere Entdeckungsrate von Brustkrebs. Die Östrogengabe in Tablettenform führt zu unnatürlich hohen Östrogenspiegeln im Blut, sie ist damit kein natürlicher Hormonersatz. Dadurch sowie durch die Leber- und

Gefäßbelastungen, erst recht in Kombination mit einem synthetischen Gestagen, sind die obigen – übrigens schon länger bekannten – Nebenwirkungen bei Risikopatienten verständlich. Dass eine ungeeignete Zuführungsart oder zu hohe Hormondosierungen auch Nebenwirkungen entwickeln, kennt heute eigentlich jeder in der Bevölkerung von der Gabe zu hoher Schilddrüsenhormone oder des Cortisons.

Konsequenz: Wir in der Anti-Aging Medizin setzen schon lange die Östrogene nur über die Haut (Pflaster, Salbe, Gel) und in niedrigsten natürlichen Wirkspiegeln ein, dazu in Kombination mit dem natürlichen Progesteron in niedrigster Dosis. Auch andere Hormone wie Testosteron und DHEA werden seit mehr als einem Viertel Jahrhundert millionenfach bei Männern und Frauen in Fällen von belegten Mangelzuständen eingesetzt (z. B. Testoviron-Depot, Gynodian-Depot). Die Langzeiterfahrungen mit diesen Produkten (die wegen ihrer nicht idealen »Pharmakokinetik« heute als überholt gelten) geben keinen Hinweis auf ein erhöhtes Risiko von Krebs, Herzinfarkt oder anderen ernstesten Erkrankungen. Hier bevorzugen wir nun individuell und niedrig dosierbare reine Substanzen bei DHEA in Kapsel- und beim Testosteron in Salben- oder Gelform, natürlich nur unter ärztlicher Betreuung.

Anti-Aging news: *Diese Kriterien werden dann wahrscheinlich bei einer Hormoneinnahme in Eigenregie mit Produkten aus dem Ausland oder Internet nicht erfüllt?*

Dr. Römmler: Vor einer Verwendung ungeprüfter Präparate und blinder Selbstmedikation ist strikt zu warnen, da eine falsche Hormongabe fast automatisch zu Nebenwirkungen führt. Beispiele sind oben bei den Östrogenen schon besprochen, weitere nachteilige Wirkung diverser Hormone können depressive Verstimmungen, Haarausfall, Akne oder sogar Diabetes sein. Wichtig ist bei allen Hormongaben die exakte Indikation (nur gewisser Ersatz eines belegten Mangels), Abwägung möglicher Vor- und Nachteile, eine individuell niedrige Dosierung sowie die Vorsorge und Überwachung durch spezialisierte Ärzte.

Anti-Aging news: *Wie findet man denn einen seriösen Anti-Aging Mediziner?*

Dr. Römmler: Zum einen wird das neue Internetportal www.antiagingnews.org eine umfangreiche Suchdatenbank enthalten, in der Ärzte mit den notwendigen Qualifikationen und Weiterbildungen aufgeführt sind. Zum anderen bietet die Deutsche Gesellschaft für Anti-Aging Medizin (GSAAM e.V.) unter www.gsaam.de Hilfe bei der Suche nach einem passenden Arzt vor Ort.

Privatdozent Dr. med. Alexander Römmler
*Präsident der Deutschen Gesellschaft
für Anti-Aging Medizin e. V. (GSAAM)*