

# Säulen der Anti-Aging-Medizin

Mangel muß nicht mangelhaft sein. Und vor allem nicht bleiben. Wegweisende Gedanken über Prävention und Therapie der Veränderungen, die mit den Jahren kommen.

Von Privatdozent Dr. med. Alexander Römmler

**K**lassische Behandlungsmethoden der Medizin konzentrieren sich auf bereits eingetretene Erkrankungen. Wenn Menschen älter werden, treten aber Erkrankungen in den Vordergrund, die eher „chronisch von innen heraus“ entstanden sind, also eine Arteriosklerose mit Herzinfarkt, eine Osteoporose mit Knochenbruch oder Schlafprobleme des Alters. Hier können die klassischen Methoden

der Symptombehandlung nur kurzfristig helfen. Zusätzliche Maßnahmen zur Verhinderung von Wiederholungen und dem Fortschreiten der Krankheit sind nötig. Bei noch nicht Erkrankten bieten sich sogar Schritte der Vorbeugung an, denn solche akuten Altersereignisse treten ja nicht von heute auf morgen ein. Sie entwickeln sich über Jahre oder Jahrzehnte, die es für die Prävention zu nutzen gilt.

Der Gedanke einer rechtzeitigen Prävention ist heute für Mediziner nicht mehr neu. Viele Angebote beziehen sich als ersten Schritt lediglich auf die Behandlung von Risikomarkern, die ja an sich keine Beschwerden verursachen und die später nur bei einigen Menschen zu ernsteren Folgen führen können. Dazu gehört beispielsweise die Absenkung erhöhter Cholesterin-, Zucker- und Blutdruckwerte oder bei beginnender Osteoporose die Gabe von Kalzium und Vitamin D. Liegen schon Beschwerden vor, dann stellt die Verordnung von Medikamenten als zweiten Schritt eine notwendige Behandlung dar, beispielsweise bei Gelenkschmerzen und Schlafproblemen. Auch dadurch wird eher ein Symptom behandelt.



**Probleme entstehen nicht über Nacht: Gute Jahre nutzen für Schritte der Vorbeugung**

Daher erscheint vielen Ärzten auch der dritte Schritt sinnvoll: die Ursachen zu erforschen und mit vorbeugenden und behandelnden Maßnahmen frühzeitig einzugreifen, sofern und soweit dies bereits möglich ist. Diese Spezialisierung nennt man Anti-Aging-Medizin. Sie stößt seit einigen Jahren auf großes Interesse und ist mit vielen Hoffnungen verbunden.

Weltweit arbeiten viele Wissenschaftler und

Ärzte aller Fachrichtungen auf diesem Gebiet, um biochemische, genetische und medizinische Zusammenhänge zwischen den Altersprozessen und seinen Folgen zu erforschen. Verwertbare Erkenntnisse fließen bereits in die tägliche ärztliche Praxis hinein. Fachgesellschaften wie die GSAAM helfen durch Kongresse und Seminarangebote bei der Verbreitung neuer Forschungsergebnisse und beim Erfahrungsaustausch zwi-

schen Ärzten mit. Pharmafirmen wie Vitabasis und internationale Konzerne unterstützen die schon möglichen Anwendungen dadurch, dass sie die erforderlichen Präparate in guter Qualität zur Verfügung stellen.

**H** heute können noch nicht alle Altersprobleme gelöst werden, aber es geht voran. Wir Insider, die ständig neue Studiendaten hierüber lesen und selbst auf diesem Gebiet arbeiten, sind fasziniert von den Perspektiven, die sich für die Medizin eröffnen. Der mündige Patient mit seinen Problemen und Leiden entscheidet unter Beratung seines informierten und erfahrenen Arztes, was er von den Angeboten schon heute nutzen möchte. Denn er lebt und leidet heute und möchte oft nicht warten, bis sich die schon vielversprechenden Studienergebnisse in den nächsten zwanzig Jahre durch größere Fallzahlen und Anwendungsdauer absichern ließen. Dafür zahlt er auch den Preis, die eine oder andere Nebenwirkung durch noch nicht optimal ausgefüllte Anwendungsrichtlinien erdulden zu müssen. Er kann aber beruhigt sein, ernsthafte,

gravierende Überraschungen wird es kaum geben. Denn das, was verantwortliche Mediziner heute einsetzen, hat er - etwa als körpereigenes Hormon - über Jahre und Jahrzehnte vorher selber in größeren Mengen produziert und getragen. Jetzt wird es ihm bei entsprechendem Mangel auf Grund von schon mehrjährig vorliegenden Studiendaten empfohlen. Er ist also kein Versuchskaninchen. Und die Anwendungserfolge lassen sich fast regelmäßig in schon wenigen Wochen erkennen.

**Folgende Schritte bieten sich an – es sind Säulen der Anti-Aging-Medizin:**

**1** **Erkenne die evolutionären Gründe des Alterns, aber erdulde nicht untätig dieses Schicksal**

Manche meinen, es sei doch von der Natur vorgesehen, dass der Mensch früh altert und stirbt. Nun, so einfach ist das nicht. Immerhin lebt ein gesunder Mensch ohne offensichtliche Alters-

erscheinungen gute 20 bis 25 Jahre. Das kann die Natur leisten, weil es für die Fortpflanzung einen Selektionsvorteil darstellt. Danach wird nicht mehr viel in den Erhalt des Individuums investiert. Die Natur lässt es welken und verblühen, genauer: sie betreibt das unternimmt nur nichts dagegen. Denn für die erfolgreiche Ausbreitung ist es derzeit nicht erforderlich, dass wir älter als 40 oder 50 Jahre alt werden. Warum werden wir heute schon etwa 75 bis 80 Jahre alt? Weil sich der Mensch nicht in sein evolutionäres Schicksal ergeben hat, sondern mit seiner Intelligenz gegen Erkrankungen und Todesursachen ankämpft, und das mit großem Erfolg. Heute können weltweit immer mehr Frauen und Männer über 100 Jahre alt werden. Wer also mit 75 Jahren verstirbt, verschenkt bereits unnötigerweise ein „25-Jahre-Generation“-Leben. Die vorzeitigen Todesursachen sind meist Alterserkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs und andere - oft verbunden mit viel Leid und Schmerz. Konsequenz: Aktiv Prävention und frühzeitig Altersmedizin betreiben – das ist die logische Empfehlung!

**2** **Angeborene Risikofaktoren erkennen und beeinflussen**

Wie man heute weiß, satteln viele Gesundheitsstörungen auf genetischen Risikofaktoren auf, die wir von unseren Eltern mitbekommen haben. Solche Tippfehler im genetischen Code führen zu biochemischen Entgleisungen und damit zu meist vorzeitigen Erkrankungen, die oft das Leben verkürzen. Konsequenz: Frühzeitig solche Risikofaktoren erkennen und behandeln lassen!

**3** **Persönliches und umweltbedingtes Fehlverhalten aus der Welt schaffen**

Neben den angeborenen Risiken gibt es auch erworbene, sowohl durch die Umwelt wie durch persönliche Lebensführung. Einflüsse und Gewohnheiten, die den Organismus unterbelasten, überbelasten oder gar schädigen, sollten wir konsequent gering halten. Schwere Fehler häufen sich in den Bereichen ausgewogene Ernährung, gesunde Luft, wenig Belastungen durch Giftstoffe inklusive Alkohol und Rauchen, chronischer Stress für Körper und Psyche, Re-

generation und Bewegung.

## 4 Das biochemische und hormonelle Gleichgewicht der Kräfte bewahren oder wieder herstellen

Die „Natur“ hat zum gesunden Funktionieren unseres Körpers wichtige Voraussetzungen geschaffen. Elementar sind: Sauerstoff, Essen und Trinken, Bewegung, Zufuhr von Vitaminen und weiteren Vitalstoffen – aber auch unsere Hormone! Das gilt bis zum Lebensende. Wer aus Ideologie meint, Vitamine oder gar Hormone gehörten nicht dazu, hat wenig Verständnis von der Biologie. Solche Grundelemente müssen in optimaler Konzentration und innerhalb bestimmter Schwankungsbreiten vorhanden sein (Homeostase). Größere Abweichungen vom Idealzustand führen zu Störungen oder gar zum Tod. Folglich ist es für die Anti-Aging-Medizin ein wichtiges Behandlungsziel, rechtzeitig Abweichungen solcher Systeme zu erkennen und wieder auszugleichen. Dabei wären ideologische Hemmnisse gegenüber dem Betroffenen unfair – etwa, daß ein Abfall von Hormonen oder Vitaminen nur dann behandlungsbedürftig wäre, wenn er durch eine besondere Erkrankung erfolgte. Wir fühlen uns auch gefordert, wenn Altersgründe die Ursache sind. Das erfordert Ver-

## Alarmierende Bilanz

Bei der Aufnahme ins Krankenhaus werden ausgewählte Diagnosewerte jedes einzelnen Patienten ermittelt. Fachbegriff: Aufnahmezustand. Darunter auch die Funktion der Schilddrüse. Das dort gebildete L-Thyroxin ist eines der wenigen Hormone, mit denen sich die klassische Medizin schon seit Jahrzehnten befasst. Man sollte meinen, daß die älteren Menschen in dieser Hinsicht ausreichend unter ärztlicher Kontrolle stehen. Umso alarmierender ist die Wirklichkeit. Ein signifikanter Teil,

bis zu 25 Prozent, weist eine nicht entdeckte und nicht behandelte Unterfunktion der Schilddrüse auf. Ihre

Probleme sind vielfältig: Müdigkeit, Vergesslichkeit, erhöhte Blutfette, Antriebschwäche. Das L-Thyroxin kann in individuell exakter, geringerer Dosierung unproblematisch verordnet werden – selbst das wird tausendfach vernachlässigt. Und dieses Hormon, das seit Jahrzehnten gut beherrscht wird, ist nur eines von rund 150 im menschlichen Körper. ■

antwortung und Wissen. Die Medizin hat weiterhin zu lernen, in welcher jeweils besten Art und Weise solche Ausgleiche zu erfolgen haben, die Hormone, Vitamine oder andere für den Körper erforderlichen Vitalstoffe betreffen.

## 5 Förderung der körpereigenen Regeneration

Der menschliche Körper basiert auf Erneuerung. Gewisse Zellen im Magen und im Darm sind harten Bedingungen ausgesetzt und müssen schnell ersetzt werden – alle zwei bis fünf Tage. Unsere Bronchien erneuern sich innerhalb von sechs bis zwölf Monaten. Auch die Knochen sind eine Dauerbaustelle: Aufbau und Abbau erfolgen kontinuierlich über Jahre. Jedes Gewebe hat also seinen eigenen Zeitablauf bei der Erneuerung, der

sich evolutionär an die Notwendigkeiten optimal angepasst hat. Das klappt großartig nur bis etwa zum 25. Lebensjahr. Eine wesentliche Ursache des von da an immer schwächer ausfallenden Neuaufbaus ist die nachlassende Menge an Anabolika. Das sind Hormone, die unsere Körpergewebe regenerieren und so wieder neu aufbauen (vor allem Östrogen, Progesteron, Testosteron, DHEA, Wachstumshormon). Schon lange gleicht die klassische Medizin im Krankheitsfall derartige Defizite aus, und das bis ans Lebensende: bei der Schilddrüse, beim Kortison, beim Wachstumshormon, in Bezug auf die Geschlechtshormone der Frau und neuerdings auch beim Mann. Auch hier hat der Anti-Aging-Mediziner keine ideologischen Scheuklappen. Er gleicht auch andere altersbedingte Hormon-

abfälle wieder etwas aus. Zeigen ihm doch Studien und die praktische Erfahrung, wie hilfreich das für betroffene Patienten auch im Alter sein kann.

Bald werden weitere Aspekte hinzu kommen: Die Natur hat nämlich für alle Gewebe spezielle Zelldepots angelegt (Stammzellen), aus denen – zum Beispiel Organe, Haut und Knochen wieder regeneriert werden können. Die Wissenschaft untersucht derzeit die Mechanismen, mit denen die Natur nun diese Stammzellen je nach Bedarf an- und ausschaltet, um sich dieses Potenzial als eigenes Ersatzteillager zu erschließen. Warum soll denn nur ein Seestern seinen abgebissenen Arm wieder nachwachsen lassen können? Wir Mensch müssten doch eines Tages in der Lage sein, nicht nur eine Hautwunde zu schließen, sondern vielleicht auch ein krankes Herz erneuern können! ■



Privatdozent Dr. med.  
Alexander Römmler  
Hormon Zentrum  
München  
www.hormonzentrum.de  
Präsident der German  
Society of Anti-Aging  
Medicine (GSAAM e. V.)  
Dt. Gesellschaft für  
Prävention und  
Anti-Aging Medizin.