

«Anti Aging» –

Nur Trend oder

erfolgsversprechende Bewegung?

»» Es ist doch so, alle wollen ewig leben, aber niemand will älter werden. Graue Haare, Vergesslichkeit, Falten, bekannte Zeichen des Älterwerdens, passen nicht in die von Jugendlichkeit dominierte Zeit. Vital und attraktiv älter werden ist das Ziel von «Anti Aging» – dem Schlagwort des ausgehenden und noch klarer hörbar des neuen Jahrtausends.

«Anti Aging», salopp übersetzt «Gegen die Alterung», ist kein Hokuspokus, auch wenn mit dieser Bewegung auch gewisse Hormonpräparate einhergehen, ebenso Schönheitsoperationen und Ähnliches. Den Traum vom ewigen Leben kann auch «Anti Aging» nicht erfüllen, aber dank dieser Bewegung kann der Traum länger, und dabei vor allem vitaler und jugendlicher, geträumt werden. Nachfolgend ein Interview mit Frau Dr. A. Sarasin Gianduzzo. Sie sagt neben anderem: «Gegen das Altern ist kein Kraut gewachsen. Die Anti Aging-Bewegung aber beeinflusst gezielt jene Prozesse, die den Alterungsprozess des Körpers beschleunigen.»

Frau Dr. Sarasin, alle kennen den Begriff «Anti Aging» – aber verstehen ihn auch alle wirklich richtig?

Anti-Aging ist nichts anderes als das Bemühen, Alterungsprozessen effizient ent-

gegenzuwirken, teilweise sogar wieder rückgängig zu machen. Ziel ist es in erster Linie, die 2. Lebenshälfte fit, gesund und attraktiv zu gestalten und weniger die Verlängerung von Leben.

Aber es ist ja auch nicht unbedingt sehr einfach, «Anti Aging» in den richtigen Kontext zu stellen, wird doch der Begriff für alles Mögliche – und auch Unmögliche – benützt oder gar missbraucht!

Tatsächlich ist Anti-Aging zum Modewort und Verkaufsschlager geworden. Umso mehr ist es wichtig, das Thema einmal klar und sachlich an die Bevölkerung heranzutragen. Zudem sind Well Aging oder Better Aging sicher die besseren Begriffe.

Wie wirkt sich denn unser Lebensstil auf den Alterungsprozess aus?

Sicher kommt der Ernährung eine aus-

schlaggebende Rolle zu. Ausschlaggebend sind weniger einzelne Nahrungsmittel, viel mehr ein Zusammenkommen mehrerer Ess- und Lebensgewohnheiten, die den heutigen Alltag prägen. Unregelmässige Mahlzeiten in Form kleiner zucker- und fetthaltiger «Snacks» wie Pizza & Co, farblose Sandwiches, Sodagetränke, aber auch diverse Fruchtsäfte, Cereals und Riegel. Folge: Übergewicht, «Verzuckerung» von Membranen im wahrsten Sinne des Wortes. Zudem führt diese Art von Ernährung zu mangelhafter Mikronährstoffversorgung. Alles Faktoren, die den Alterungsprozess markant beschleunigen. Hinzu kommen heute vermehrt Bewegungsarmut, Stress, Rauchen... weitere Faktoren, die Alterung und Entstehung von Krankheiten fördern.

Gibt es spezifische Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, mit denen

man das Altern hinauszögern kann?

Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, aber auch bestimmte Aminosäuren und Fettsäuren sorgen dafür, dass Stoffwechselprozesse reibungslos ablaufen können, «Anti-Aging Hormone» wie DHEA oder Wachstumshormone effizient aufgebaut werden, das Immunsystem stark bleibt und wir weniger «rosten». Ganz wesentliche Elemente, die dafür sorgen, dass wir gesund bleiben und uns länger körperlich und geistig topfit, vital und motiviert fühlen, dieses «Bäume ausreissen-Gefühl» verspüren. Dies ist für mich Anti- oder besser Well-Aging und bedeutet eine grosse Portion Lebensqualität. Man hat einfach mehr vom Leben!

Welche Nahrungsmittel halten uns länger jung?

Generell tun wir schon sehr viel Gutes, wenn wir bei jeder Mahlzeit eine oder



mehrere Farben im Teller haben, von Gelb über Orange-rot bis Grün, und zwar in Form von Gemüse und Früchten. Je frischer und je bunter, desto besser, schliesslich bietet Farbstoff als sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe auch Gesundheitsschutz! (Bsp. Lycopin, Lutein als roter Farbstoff der Tomate mit antioxidativer, immunstimulierender Wirkung)

Ein anderes Beispiel «Dinner Cancelling» oder nach 17.00 Uhr nichts mehr essen, und sein stimulierender Effekt auf die Eigenproduktion typischer Anti-Aging Hormone. Übrigens wirkt sich ein effizientes und nachhaltiges Gewichtsmanagement auch als Jungbrunnen aus.

Nimmt mit dem Alter die Fähigkeit des Körpers nicht ab, gewisse Mikronährstoffe zu verstoffwechseln?

Einerseits besteht die Tendenz, im Alter weniger ausgewogen zu essen, andererseits nimmt mit zunehmendem Alter häufig die Fähigkeit der Aufnahme wichtiger Mikronährstoffe im Darm ab. Die Kombination beider Vorgänge führt zu Mangelerscheinungen, die sich dann ihrerseits negativ auf die Gesundheit auswirken oder bestehende Krankheitsprozesse beschleunigen können. Zudem ist bei chronisch entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma und Medikamenteneinnahme der Bedarf an Mikronährstoffen, insbesondere Antioxidantien, erhöht.

Wenn ja: Was kann man dagegen tun?

Versuchen, sich gemäss neusten Kenntnissen ausgewogen und genussvoll zu ernähren sowie gewisse Mikronährstoffe sinnvoll und persönlich abgestimmt in Form

von Supplementen zu ergänzen. Ein spannendes Thema, auf das ich in der nächsten Ausgabe eingehen werde.

Einher mit dem Wunsch nach Jungsein im Alter, gehen auch gewisse Präparate wie «Melatonin» und «DHEA». In den USA als Nahrungsergänzung in jedem Supermarkt zu haben, sind diese «Wunder»-Pillen bei uns nur nach Rücksprache mit dem Arzt erhältlich. Was halten Sie persönlich von diesen und ähnlichen Hormon-Präparaten?

Die Idee ist berechtigt, diejenigen Hormone künstlich zuzuführen, die für mehr Vitalität und jüngerer Aussehen sorgen und deren Eigenproduktion mit den Jahren abnimmt. Dies jedoch nur unter fachärztlicher Betreuung.

Sie haben Bewegung erwähnt. Wo liegt da der Einfluss auf «Anti-Aging»?

Aber ganz bestimmt! Ab dem 40. Lebensjahr lassen Vitalität und Bewegungsdrang des Menschen deutlich nach. Ohne bewusste körperliche Tätigkeit setzt der Alterungsprozess verstärkt ein, denn «wer rastet, der rostet»! Durch regelmässiges Ausdauertraining sowie Krafttraining bleibt jedoch körperliche Leistungsfähigkeit auch im Alter erhalten. Dadurch wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, der Osteoporose effizient vorgebeugt, das Immunsystem auf Hochtouren gebracht und Stoffwechselerkrankungen vorgebeugt. Zudem lindert gezieltes Training effizient unser Volksleiden Rückenbeschwerden und ist beste Vorbeugung. Übrigens stimuliert gerade abendliche sportliche Tätigkeit in Kombination mit entsprechender Ernäh-

rung auf natürlichem Wege die Produktion eigener Anti-Aging-Hormone wie z.B. das Wachstumshormon und Melatonin. Übrigens muss es gar nicht immer Fitness Center sein, ich habe da ein paar sehr effiziente Übungen und Tipps für zu Hause, die erst noch Spass machen.

Apropos Alter: Es gibt das Alter, das im Pass steht, das «Chronologische Alter». Das muss nicht identisch sein mit dem biologischen Alter. Welche Methoden gibt es heute, um Letzteres festzustellen?

Da gibt es zahlreiche Tests. Was ich als sehr sinnvoll erachte, ist in erster Linie den eigenen «Rostzustand» zu kennen, genauso wie spezifische Entzündungsparameter, die die Alterung beschleunigen. Ein einfacher Bluttest, den ich in der Praxis anbiete, gibt Ihnen darüber Klarheit.

Wieso eigentlich «Anti Aging»? Kann man nicht auch auf natürlichem Wege jung und attraktiv bleiben?

Wie bereits gesagt, richtige Ernährung und gezieltes Training spielen dabei die zentrale Rolle. Ernährung hat übrigens auch viel mit Schönheit zu tun...! Aber keine Angst, Sie müssen nicht Hochleistungssportler werden. Im Gegenteil, «mässig, aber regelmässig» heisst die Devise, und dabei sollen Spass und Freude wieder so richtig zum Zuge kommen. So komisch es tönt, Lachen und entsprechende Endorphinausschüttung wirkt ebenfalls als Anti-Aging!

Dann hat «Anti-Aging» also auch etwas mit Krankheitsprävention zu tun?

Anti-Aging ist eigentlich nichts anderes als Prävention und bedeutet in erste Linie die Gesunderhaltung des Körpers und damit die Verlangsamung von Alters-, Verschleiss- und Abbauprozessen. Ist man krank, altert man schneller!

Zum Schluss die vielleicht philosophische Frage: Lohnt es sich im Hinblick des Zustandes der Welt überhaupt, vitaler und jugendlicher älter zu werden?

Ich denke, jedermann/frau profitiert mehr vom Leben, wenn er so lange als möglich fit, vital und selbstständig sein kann. Man fühlt sich besser, ist attraktiver und hat einfach mehr vom Leben! Übrigens geht es ja weniger um die Verlängerung von Leben, denn wie heisst es so schön, «Add life to your years, not just years to your life»!



Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo
Dipl. Humanernährung, ETH Zürich.
Persönlich abgestimmtes Gewichts- und Well-Age Konzept.
Privates sowie Kleingruppen Gewichts- & Vitalitäts Coaching in Zürich und Adliswil. Weitere Infos unter www.your-life.ch oder Tel: 078 697 36 36