

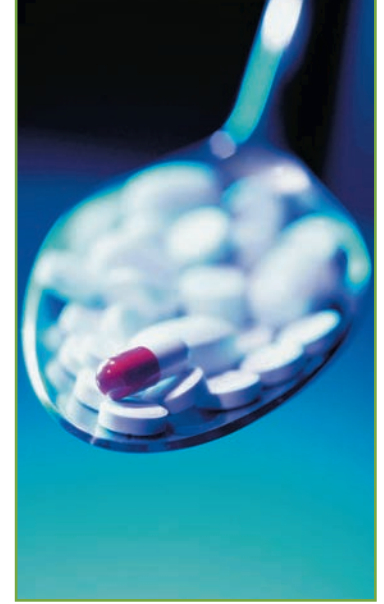


# Mikronährstoffe

## und Anti-Aging

»» Gesund und vital im Alter: Ernährung, Hormone, Bewegung, die Psyche – all das spielt eine grosse Rolle, wenn man von einem gesunden, langen Leben träumt. Diese Komponenten werden unter dem Schlagwort «Anti-Aging» zusammengefasst. Anti-Aging ist jedoch keine Zauberformel, sondern ein Konzept, das aus verschiedenen Bausteinen besteht. activo spricht mit Frau Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo über den Alterungsprozess und wie Mikronährstoffe als natürliches Anti-Aging eingesetzt werden können.





### **Welche Nahrungsmittel oder welche Essgewohnheiten beschleunigen den Alterungsprozess?**

Ausschlaggebend sind weniger einzelne Nahrungsmittel, vielmehr 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 Wachstumshormon 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 sind das? Und welche Menge brauchen wir täglich davon?**

Betrachten wir einmal das «Durchrosten». Dabei spielen aggressive Sauerstoffmoleküle, auch freie Radikale genannt, eine zentrale Rolle. Es handelt sich dabei um hochreaktive Verbindungen, die im normalen Energiestoffwechsel der Körperzelle als schädliche Nebenprodukte anfallen. Unter Stress, UV-Strahlung oder Zigarettenrauch entstehen noch mehr. Sie schädigen (oxidieren) Zellmembranen sowie Erbsubstanz und sind somit sowohl bei der Alterung der Haut (Faltenbildung) als auch Entstehung typischer Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, grauer Star bis hin zu Krebs beteiligt. Gewisse Mikronährstoffe können diese Radikale neutralisieren und verhindern, so dass keine Schädigung eintritt. Man spricht somit von Radikalfängern oder Antioxidantien. Dazu zählen die Vitamine E, C, -Carotin sowie B-Vitamine und Coenzym Q10 (auch in Kosmetik eingesetzt), aber auch Spurenelemente wie Selen und Zink. Eine ausreichende Zufuhr schützt unsere Zellen vor Schäden und kann somit die Entstehung erwähnter Krankheiten verhindern oder ihr Fortschreiten verlangsamen. Dies haben bereits diverse Studien aufgezeigt. Die Menge, die wir täglich brauchen, hängt von unserem Lebensstil ab und muss individuell beurteilt werden.

### **Ist es möglich, die benötigte Menge mit der täglichen Ernährung abzudecken?**

Führt man ein regelmässiges, ruhiges Leben mit ausgewogener Ernährung und täglichen 600–800 Gramm frischem Gemüse und Früchte, so kann man sich durchaus gut abdecken. Die Nutritrend

Studie von Nestlé zeigt jedoch, dass an die 50% der Schweizer täglich nur einmal Früchte isst, einige sogar gar keine. Zudem prägen heute häufig Stress und Hektik den Alltag, die Anforderungen steigen, die Ernährung erfolgt in den beschriebenen vitamin- und mineralstoffarmen «Snacks». Folge: knappe Versorgung an wesentlichen Mikronährstoffen bei erhöhtem Bedarf, was eine persönlich abgestimmte Mikronährstoffergänzung durchaus sinnvoll macht. Nicht nur zum Erhalt der Gesundheit, nein, auch zur Steigerung körperlicher und geistiger Vitalität sowie Motivation und Lebensfreude.

### **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 sekundärer Pflanzeninhaltsstoff auch Gesundheitsschutz! (Zum Beispiel Lycopin, Lutein als roter Farbstoff der Tomate mit antioxidativer, immunstimulierender Wirkung.)

### **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 chro-

nisch 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.

### **Braucht es mit zunehmendem Alter prinzipiell eine Supplementierung von Mikronährstoffen?**

Ob und wie supplementieren, muss man immer individuell und bedarfsgerecht betrachten. Tatsache ist: Bei 10–30% der Leute über 50 Jahre ist die Salzsäuresekretion im Magen erniedrigt, was eine deutlich verminderte Aufnahme von Vitamin B12 zur Folge hat. Hier ist eine B12-Zufuhr in Form von Supplementen zu empfehlen, optimal in einem gut abgestimmten B-Komplex. Immer mehr wissenschaftliche Ergebnisse weisen deutlicher darauf hin, dass viele Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente eben nicht nur für die Vermeidung von Mangelercheinungen wichtig sind, sondern dass sie in etwas höheren Dosen das Risiko heutiger Zivilisationskrankheiten (insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmte Krebsarten, Katarakt oder grauer Star sowie Morbus (Alzheimer). Mikronährstoffe können aber auch zur Therapieunterstützung eingesetzt werden. Ich denke da u.a. an Omega-3 Fettsäuren (Fischöl) und Vitamin E bei chronisch entzündlichen Krankheiten (zum Beispiel Gelenkerkrankungen, chronische



Rückenschmerzen), B2-Vitamine und Magnesium bei Migräne oder dann B6-Vitamine und Tryptophan bei depressiven Verstimmungen aufgrund Serotoninmangels.

#### ***In welchen Situationen ist der Bedarf an Mikronährstoffen erhöht?***

In Situationen, in denen der Körper und sein Stoffwechsel auf Hochtouren läuft. Beispiele sind hohe Anforderungen und Stress am Arbeitsplatz, ambitionierter Amateur- und Leistungssport, aber auch Schwangerschaft/Stillzeit oder Krankheit und Arzneimitteleinnahme.

#### ***Wie sieht Ihr Anti-Aging-Konzept aus?***

Mein persönlich abgestimmtes Gewichts- und AntiAGE Konzept vereint ein auf Dauer erfolgreiches Gewichtsmanagement mit Anti-Aging-Massnahmen, welche dem persönlichen, aktuellen Stand der «Durchrostung» (Faktor für Krankheit, aber auch Faltenbildung) sowie «Verzuckerung» von Membranen (eben AGE's) gezielt entgegenwirken. Dabei kommt Ernährung, individuell abgestimmter Mikronährstoffe, aber auch Bewegung grosse Bedeutung zu, nicht als Standardempfehlung, nein, im Gegenteil, auf jede einzelne Person mit persönlichem Umfeld, Vorlieben und Genuss abgestimmt. Ein Standard-Gewichts- und AntiAGE Konzept gibt es nicht. Schliesslich ist jeder von uns ein Individuum mit entsprechend unterschiedlichem Stoffwechsel. Nur so kann man genussvolles Essen, auf

Dauer erfolgreiches Abnehmen und Gewinn an körperlicher und geistiger Vitalität in Einklang bringen. Man fühlt sich besser, ist attraktiver und hat einfach mehr vom Leben! Übrigens geht es mir weniger um die Verlängerung von Leben, viel mehr um «Add life to your years, not just years to your life» – Füge Leben deinen Jahren hinzu, nicht nur Jahre zu deinem Leben...



**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.yourlife.ch](http://www.yourlife.ch) oder  
Tel: 078 697 36 36