

# Dem Alter ein Schnippchen schlagen: Gehört «Anti Aging»-Medizin die Zukunft?

*Interview mit Frau Dr. A. Sarasin Gianduzzo, Dipl. NDS Humanernährung ETH: Am kommenden Freitag hält sie in Uster ein Referat zum Thema «Anti Aging»*

Alle wollen ewig leben, aber niemand will älter werden. Graue Haare, Vergesslichkeit, Falten, körperliche Schwächen, diese bekannten Zeichen des Älterwerdens, passen nicht in die von Jugendlichkeit dominierten Zeit. Vitaler älter werden ist das Ziel von «Anti Aging» – dem Schlagwort des ausgehenden und, noch deutlicher hörbar, des neuen Jahrtausends. «Anti Aging», salopp übersetzt «Gegen die Alterung», ist kein Hokuspokus, auch wenn mit dieser Bewegung ewige Jugend versprechende, nicht unumstrittene Hormonpräparate in die Apotheken gespült werden. Den Traum vom ewigen Leben kann «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 unter anderem: «Gegen das Altern ist kein Kraut gewachsen. Die «Anti Aging»-Bewegung aber wirkt gezielt jenen Prozessen entgegen, welche die Alterung des Körpers beschleunigen.»

*Frau Dr. Sarasin, alle haben den Begriff «Anti Aging» schon irgendwo gehört – aber verstehen ihn auch alle wirklich richtig?*

**DR. SARASIN:** «Anti Aging» ist nichts anderes als das Bemühen, Alterungsprozessen effizient entgegenzuwirken, teilweise sogar wieder rückgängig zu machen. Ziel ist es in erster Linie, die zweite Lebenshälfte fit, gesund und attraktiv zu gestalten und weniger die Verlängerung von Leben.

*Trotzdem es ist nicht einfach, «Anti Aging» in den richtigen Kontext zu stellen, wird doch der Begriff für alles Mögliche – und auch Unmögliches – benützt oder gar missbraucht!*

**DR. SARASIN:** Tatsächlich ist «Anti Aging» zum Modewort und Verkaufsschlager geworden. Umso mehr ist es wichtig, das Thema einmal klar und sachlich an die Bevölkerung heranzutragen

*So am kommenden Freitag, 30. Januar, im Fitness Connection in*

*Uster. Was, bitteschön, hat ein Fitnesscenter mit «Anti Aging» zu tun?*

**DR. SARASIN:** Sehr viel! Ab dem 40. Lebensjahr lassen Vitalität und Bewegungsdrang des Menschen deutlich nach. Ohne bewusste körperliche Tätigkeit setzt der Alterungsprozess verstärkt ein! Durch regelmässiges Ausdauertraining sowie Krafttraining bleibt jedoch körperliche Leistungsfähigkeit auch im Alter erhalten. Dadurch wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, der Osteoporose effizient vorgebeugt, das Immunsystem auf Hochtouren gebracht und Stoffwechselerkrankungen vorgebeugt. Gerade abendliche sportliche Tätigkeit in Kombination mit entsprechender Ernährung stimuliert zusätzlich die Produktion der eigenen «Anti Aging»-Hormone wie Wachstumshormon und «Melatonin».

*Sie haben das Stichwort gegeben. Einher mit dem Wunsch nach Jungsein im Alter, gehen nämlich auch 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?*

**DR. SARASIN:** Die Idee ist berechtigt, diejenigen Hormone künstlich zuzuführen, die für mehr Vitalität und jüngeres Aussehen sorgen und deren Eigenproduktion mit den Jahren abnimmt. Ich persönlich bin etwas vorsichtig, fehlen zum Teil noch Daten über Sicherheit und mögliche Nebenwirkungen.

*Sie raten also zur Vorsicht bei der Einnahme von gewissen künstlichen Hormonen?*

**DR. SARASIN:** Nehmen wir nur einmal das Beispiel der Östrogen-Ersatztherapie zur Behandlung von klimakterischen Beschwerden unter anderem. Eigentlich eine «Anti Aging»-Methode, die noch bis vor kurzem praktisch jeder Frau bedenkenlos verschrieben wurde. Nun plötzlich ist man aufgrund neuer Daten, die auf ein erhöhtes Krebsrisiko hinweisen, wieder etwas vorsichtiger geworden.

*Mit anderen Worten, nur eine Tablette, oder irgendwelche Vitamin-Cocktails zu sich zu nehmen, hat nichts mit «Anti Aging» zu tun!*

**DR. SARASIN:** Richtig. Um seinen Alterungsprozessen effizient entgegenzuwirken, sollte



*Frau Dr. A. Sarasin Gianduzzo: «Alle profitieren mehr vom Leben, wenn sie so lange als möglich fit, vital und selbstständig sein können»*

man schon etwas mehr für seine Gesundheit tun und mehr Eigeninitiative ergreifen.

*Und welche Rolle spielt dabei die Ernährung?*

**DR. SARASIN:** Ernährung hat einen sehr grossen Einfluss auf das Jungbleiben! Denken wir nur schon an bestimmte Vitalstoffe wie das Vitamin E und C oder B-Karotin sowie Zink, die uns vor Angriffen sogenannter oxidativer Radikale schützen. Diese sind übrigens auch an der Bildung von Falten beteiligt. Ein anderes Beispiel ist «Dinner Cancelling» und sein stimulierender Effekt auf die Eigenproduktion typischer Anti Aging-Hormone.

*«Dinner Cancelling»?*

**DR. SARASIN:** Kurz und vereinfacht gesagt: Kein Essen mehr nach 17 Uhr!

*Nun, es gibt das Alter, das im Pass steht, das sogenannte «Chronologische Alter», das nicht identisch sein muss mit dem biologischen Alter. Welche Methoden gibt es heute, um Letzteres festzustellen?*

**DR. SARASIN:** Es gibt zahlreiche Tests, das biologische Alter zu bestimmen. Begonnen beim «Age Scan Test», einer Messung von ca. elf physiologischen Parametern über die Osteodensitometrie (Knochendichtemessung) und Oxidativem Stresstest (Abwehrsystem gegen freie Radikale) bis hin

zum Hormonstatus-Test, der es erlaubt, die wichtigsten Hormone, welche für Alterungsprozesse verantwortlich sind, in Blut-, Speichel- und Urinproben zu messen.

*Kann man denn auch ohne sich dem «Anti Aging»-Boom anzuhängen jung, attraktiv und schön bleiben bis ins Alter?*

**DR. SARASIN:** 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?*

**DR. SARASIN:** «Anti-Aging» ist eigentlich nichts anderes als Prävention und bedeutet in erster Linie die Gesunderhaltung des Körpers und damit die Verlangsamung von Alters-, Verschleiss- und Abbauprozessen. Ist man krank, altert man schneller!

*Zum Schluss: Lohnt es sich überhaupt, im Anblick des Zustandes der Welt, vitaler und jugendlicher älter zu werden?*

**DR. SARASIN:** Ich denke alle profitieren mehr vom Leben, wenn sie so lange als möglich fit, vital und selbstständig sein können. 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» – Füge Leben deinen Jahren hinzu, nicht nur Jahre zu deinem Leben...

(nn)

## «Anti Aging» bei freiem Eintritt

Am Freitag, 30. Januar, von 19 bis 20.30 Uhr, findet in der China Halle im Fitness Connection in Uster ein Infoseminar zum Thema «Anti Aging» statt. Referentin Dr. A. Sarasin Gianduzzo, Dipl. NDS Huma-

nerernährung ETH, lässt dabei keine Fragen offen.

Geboten wird ebenfalls ein kostenloser Fitnessstest mit Beratung im Wert von Fr. 100.-.

Der Eintritt ist frei. Anmeldung an der Reception oder über Telefon 01 940 63 03.