

# Nutrition-Press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe



**Hon. Prof.  
Dr. Helmut Weidlich**  
Nahrungsergänzungsmittel –  
die nächste Generation



**Kristina Krieger**  
Milchsäurebakterien –  
Bedeutung für Ihre  
Gesundheit, von der Sie  
noch nicht wussten



**Manfred Scheffler**  
Ewige Jugend  
und gesund bleiben –  
ein altes Thema?

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Gesund und fit mit 100?







## Gesund und fit mit 100?

Die Gerontologie, auch Alters- oder Alternswissenschaft genannt, ist die Wissenschaft vom Altern der Menschen. Sie untersucht das Altsein und das Älterwerden. Auch die damit verbundenen Phänomene, Probleme und Ressourcen werden interdisziplinär, als auch im Austausch mit anderen Wissenschaften (Natur-, Human-, Geisteswissenschaften) betrachtet. Die Gerontologie umfasst zahlreiche Disziplinen. Hierzu gehören unter anderem Geriatrie (Forschung, Diagnose, Therapie und Rehabilitation von Krankheiten im Alter), Biogerontologie (Erforschung der biologischen Ursachen) und Alterssoziologie (Erforschung sozialer Aspekte)<sup>1</sup>

**W**as aber ist Altern eigentlich? Auf diese Frage hat die Wissenschaft bislang keine eindeutige Antwort. Allgemein versteht man darunter eine irreversible zeitabhängige Veränderung von Struktur und Funktion lebender Systeme<sup>2</sup>. Generell ist das Altern eines Organismus mit der Abnahme seiner Anpassungsfähigkeit gegenüber Umwelteinflüssen ver-

bunden. Physiologische Mechanismen, die der Aufrechterhaltung des inneren Milieus der Zellen dienen, laufen nicht mehr mit genügender Schnelligkeit und Präzision ab, die Homöostase ist gestört. Die Ursachen für diese altersbedingten Veränderungen sind noch nicht eindeutig geklärt. Eine weit verbreitete Theorie geht davon aus, dass das genetische Material durch

oxidativen Stress, Mutationen und giftige Substanzen im Laufe der Zeit abgenutzt, verändert oder geschädigt wird und somit seine Funktionsfähigkeit verliert.<sup>2</sup> Dass wir den Prozess des Alterns nicht aufhalten können ist uns allen klar. Dennoch gibt es einiges, was man berücksichtigen kann, um vielleicht ein bisschen gesünder zu altern.

### Lebensstil

Seit Jahrhunderten schon beschäftigen sich die Traditionelle Europäische Medizin, die griechisch-antike Heiltradition und die Chinesische Medizin damit, wie mit einfachen Maßnahmen die Gesundheit über lange Zeit erhalten werden kann. Allen gemeinsam ist die Aussage, dass ein harmonisches, maßvolles und geordnetes Leben zu einem gesunden Altern führt<sup>3</sup>. In einer Studie wurden die Lebensstile von Gemeinschaften verglichen, deren Mitglieder häufig über 100 Jahre alt werden: Sarden (Sardinien), Adventisten (christliche Gemeinschaft) und Okinawer (Region in Japan). Diese Bevölkerungsgruppen haben viele Gemeinsamkeiten hinsichtlich ihres Lebensstils. Familie und Gemeinschaft haben einen sehr hohen Stellenwert, sie führen ein aktives Leben, rauchen nicht und essen viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Darüber hinaus trinken Sarden Rotwein (in Maßen), welcher Resveratrol, ein Polyphenol mit antioxidativen Eigenschaften, enthält<sup>4</sup>.

### Bewegung

Neben einem gesunden Lebensstil ist auch die tägliche Bewegung wichtig für gesundes Altern<sup>3</sup>. In der heutigen Zeit verbringen wir alle viel zu viel Zeit im Sitzen. Wer kennt es nicht, wenn man nach einem anstrengenden Tag im Büro abends nur noch zu Hause auf die Couch fällt und zu antriebslos ist, um noch etwas zu unternehmen?!

Gehen Sie doch stattdessen einfach mal eine Runde spazieren, Fahrrad fahren oder schwimmen. Moderates Ausdauertraining ist ein wichtiger Schlüssel für gesundes Altern und kann vorbeugend gegen zahlreiche Krankheiten helfen.

### Ernährung

Einen besonders großen Stellenwert nimmt der Aspekt der Ernährung ein. Viele „Wohlstands – Krankheiten“ sind zurück zu führen auf ein Zuviel an tierischem Fett und ein Zuwenig an Obst und Gemüse. Hier kann man zum Beispiel durch eine Ernährungsumstellung etlichen Krankheiten vorbeugen. Wichtig dabei ist, dass die Ernährung einen Schwerpunkt auf naturbelassene pflanzliche Kost legt (Obst, Gemüse, Salat), den Anteil an Fleisch und Wurst zugunsten von Fisch und pflanzlichem Eiweiß reduziert, sowie ungesättigte pflanzliche Öle (z. B. Nussöl, Olivenöl, Rapsöl) statt tierischer gesättigter Fettsäuren bevorzugt<sup>3</sup>.

### Lebenssinn und geistige Fitness

Eine große Rolle beim gesunden Altern spielen die geistige Fitness und der Lebenssinn. Durch geistiges Training und mentale Aktivitäten ist es wichtig, sich auch im Alter noch neuen Herausforderungen und Aufgaben zu stellen und dadurch nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit zu bleiben<sup>3</sup>. Nur wer fortwährend einen Lebenssinn verfolgt, hat ein Ziel, für das sich gesundes Altwerden lohnt.

### Freunde und Familie

Freunde und Familie zählen zu den wesentlichen Stützen im Leben eines Menschen. So ist der familiäre Rückhalt maßgeblich für Gesundheit und Wohlbefinden verantwortlich. Gerade in Situationen, in denen Lebensstilveränderungen anstehen, geben sie Kraft und Motivation und helfen so, die Situation zu meistern<sup>3</sup>.

### Ruhe und Schlaf

Ein geregelter Rhythmus zwischen Aktivität und Ruhephasen ist wichtig für die Gesundheit. Im Alter wird weniger Schlaf benötigt. Anstatt früh ins Bett zu gehen und schlaflos wach zu liegen oder viel zu früh wieder





wach zu werden, sollte man lieber aktiv ein Abendprogramm durchführen und sich individuell passende Schlafzeiten aussuchen. Lesen Sie doch einfach mal abends noch ein Buch oder machen Sie mittags ein kurzes Nickerchen von idealerweise 20 bis 30 min<sup>3</sup>.

### Heilpflanzen

Auch durch gezieltes Einsetzen von Heilpflanzen kann man viel für ein gesundes Altern tun. Hierzu zählen zum Beispiel Knoblauch, Ingwer, Grüner Tee, Spirulina, Weißdorn, Ginkgo biloba, Weidenrinde, ... Die Liste kann beliebig fortgeführt werden. Warum also nutzen wir nicht einfach die Kraft der Natur, um unsere Gesundheit zu fördern? Knoblauch beispielsweise hat Auswirkungen auf den Blutdruck, reguliert die Blutfettwerte und wirkt antibakteriell und desinfizierend<sup>5</sup>.

Ingwer ist reich an ätherischen Ölen und Gingerolen und ist ein alt bekanntes Mittel gegen Übelkeit. Bei gripalen Infekten kann er auch zur Schleimlösung eingesetzt werden<sup>5</sup>.

Die spiralförmige Mikroalge Spirulina ist in der Lage Schwermetalle im Organismus zu binden und auszuleiten. Dies ist von enormer Bedeutung für gesundes Altern. Schwermetalle sind in der Lage freie Radikale zu bilden, die unsere Zellen schädigen und uns somit schneller altern lassen. Darüber hinaus werden Spirulina noch antivirale und antibakterielle Eigenschaften nachgesagt<sup>5,6</sup>.

Das im Grüntee enthaltene Epigallocatechin-3-gallat (EGCG) ist ein starkes Antioxidans, welches neueren Studien zufolge nicht nur auf das Herz Kreislauf System



### Anna Schwarz

Master of Science Biologie  
Produktmanagement  
Plantafood Medical GmbH

Einfluss nehmen kann, sondern auch auf zelluläre Mechanismen im Gehirn<sup>7</sup>. Die Forschungsarbeiten zeigten, dass Epigallocatechin-3-gallat die Produktion sogenannter Progenitorzellen im Gehirn forciert, die sich ähnlich wie Stammzellen in diverse Arten von Zellen differenzieren können. Tests an Mäusen ergaben, dass diese erhöhte Hirnzellproduktion mit verbessertem Lernen und räumlichem Gedächtnis einherging<sup>8</sup>. Es wäre durchaus möglich, dass uns EGCG in Zukunft bei der Bekämpfung von degenerativen Erkrankungen und Gedächtnisverlust beim Menschen helfen könnte<sup>8</sup>.

Wir haben gesehen, dass es viele unterschiedliche und komplexe Faktoren sind, die einen Einfluss auf unseren Alterungsprozess haben. Doch auch wir selbst können darauf Einfluss nehmen. Durch ein paar kleine Veränderungen können wir schon einiges erreichen und zu einem gesünderen altern beitragen. Wichtig dabei ist, nicht alles auf einmal umzustellen und Veränderungen auch langfristig umzusetzen<sup>3</sup>. Dann steht einem hohen Alter sicherlich nichts mehr im Wege.

### Quellen

<sup>1</sup> Paul B. Baltes und Margret Maria Baltes, 1992, S. 8

<sup>2</sup> <http://www.spektrum.de/lexikon/biologie/altern/2492>

<sup>3</sup> [www.hochschulambulanz-naturheilkunde.de](http://www.hochschulambulanz-naturheilkunde.de)

<sup>4</sup> <http://www.welt.de/gesundheit/article135852700/Rotwein-aktiviert-Millionen-Jahre-alten-Zellschutz.html>

<sup>5</sup> <http://www.heilkraeuter.de/lexikon>

<sup>6</sup> Peter Jennrich.: „Schwermetalle beschleunigen degenerative Krankheiten und frühzeitige Alterungsprozesse“ CMed 09/08

<sup>7</sup> „Brainy Beverage: Study Reveals How Green Tea Boosts Brain Cell Production to Aid Memory“ ScienceDaily 2012

<sup>8</sup> <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gruener-tee-gedaechtnis-ia.html>