



Langsamer altern

www.migrosmagazin.ch

Viel Obst und Gemüse essen, abends fasten oder doch lieber künstliche Hormone? Tipps gegen das Altern gibt es viele – das Migros-Magazin hat nachgefragt, welche Anti-Aging-Thesen etwas taugen.

ABNEHMEN PER MAUSKLICK

Mehr zum Thema: Wie bringt man Kilos und andere unvorteilhafte Körpermerkmale im Handumdrehen zum Verschwinden? Photoshop & Co. machts möglich. Sehen Sie in der Übersicht eine Anleitung und gute Promibeispiele.

Zum Artikel

«Anti-Aging-Cremes entknittern die Haut»

Der Dermatologe verrät, welche Cremes die Haut elastisch halten:

Fakt ist: Wer immer pfleglich mit seiner Haut umgegangen ist und sie speziell vor Sonnenlicht geschützt hat, kann länger die Spuren des Alterns verwischen. Bereits vorhandene, tiefe Falten trickst zwar auch die beste Lifting-Creme nicht weg, doch gewisse Wirkstoffe in Anti-Aging-Kosmetik verfeinern das Hautbild, mildern Linien und halten die Haut elastisch.

«Antioxidantien – Vitamin C und E – sowie Vitamin-A-Derivate, Retinol, Tretinoin und Retinaldehyd, spielen dabei eine wichtige Rolle», sagt **Martin Kägi**, Dermatologe und Inhaber des HautZentrums Zürich. «Sie können gewisse altersbedingte Veränderungen der Haut verzögern oder sogar rückgängig machen.»

Dabei setzen Dermatologen wie Martin Kägi heute eher

auf Cremes als unterstützende, begleitende Massnahme beim Kampf um ein jugendlicheres Hautbild. Ins Zentrum der Behandlung rücken mehr und mehr Methoden der Ästhetischen Medizin: Botulinumtoxin (auch bekannt als «Botox»), Hyaluronsäurehaltige Filler, Mesotherapie und Laser.

DIE FÜNF THESEN AUS DEM MIGROS-MAGAZIN

Wissenschaftliche Belege dafür, dass Dinner Cancelling wie eine Frischzellenkur wirken soll, gibt es keine. (Bild: Getty Images)

These 1: Dinner Cancelling wirkt wie eine Frischzellenkur.

Wissenschaftliche Belege dafür gibt es keine.

Tierstudien haben allerdings gezeigt, dass bei Ratten und Affen eine Verringerung der Kalorienaufnahme eine verlängerte Überlebensdauer und weniger chronische Krankheiten bringt. Für den Menschen fehlen vergleichbare Studien. David Fäh, Arzt und Ernährungswissenschaftler an der Universität Zürich, vermutet beim Dinner Cancelling aber auch für den Menschen Vorteile. «Dadurch wird die Leber geschont und eine Leberverfet-

tung verhindert. Diese steht oft am Anfang der Entwicklung zu Diabetes, Herz-Kreislauf- und anderen Erkrankungen.» Ob der abendliche Kalorienverzicht wirklich den Zellabbau verlangsamt, lasse sich pauschal nicht sagen. David Fäh: «Richtig ist, dass wir jedes Mal, wenn wir etwas essen, unseren Stoffwechsel in Gang bringen müssen. Dabei entstehen auch freie Radikale, was den Verschleiss des Körpers fördern kann. Das ist vor allem bei «schnellen» Kohlenhydraten der Fall.» Wer nicht auf sein Nachtessen verzichten will, sollte zu leichten Speisen greifen: klare Suppen, Hüttenkäse, Thunfisch oder Gemüse und Salat.



Grüner Tee bewirkt zwar keine Wunder, er hat aber eine Menge positiver Anti-Aging-Eigenschaften. (Bild: Getty Images)

These 2: Grüner Tee strafft das Bindegewebe.

Grüner Tee bewirkt zwar keine Wunder, er hat aber eine Menge positiver Anti-Aging-Eigenschaften. Dafür sorgen vor allem die Gerbstoffe, die zu den sogenannten Polyphenolen zählen: Die schützen das Herz und wirken gegen Krebs. Und sie fangen aggressive Radikale ab, die durch Sonne und beim Rauchen vermehrt entstehen. Das Ergebnis: eine straffere Haut, weil Radikale das Bindegewebe nicht mit voller Wucht angreifen können. Ernährungswissenschaftler raten zu einem halben bis einem Liter pro Tag.



Wer sich gesund ernährt, bleibt lange fit. (Bild: Getty Images)

These 3: Wer sich gesund ernährt, bleibt jung und fit.

Fast. Richtig muss es heissen: bleibt lange fit!

Zwar lässt sich der Alterungsprozess nicht stoppen, aber dessen Folgen wie chronische Krankheiten durch einen gesunden Lebensstil abmildern. «Und dazu gehört eine gesunde Ernährung», betont David Fäh, Arzt und Ernährungswissenschaftler an der Universität Zürich. Obst, Gemüse und Nüsse enthalten wertvolle Nährstoffe, welche

die Zellen vor vorzeitiger Alterung schützen. «Gerade die antioxidativ wirksamen Vitamine A, C und E, aber auch viele andere Pflanzenstoffe haben spezielle Vorteile, wenn es darum geht, die Folgen des Alterns zu verringern», sagt Föh. Ihr Trumpf: Sie können Stoffe wie freie Radikale neutralisieren, die die Erbsubstanz und andere Strukturen der Zelle schädigen. Wer viel von den Anti-Aging-Vitaminen zu sich nehmen will, sollte sich mediterran ernähren, rät der Ernährungswissenschaftler: täglich reichlich Obst, Nüsse und Gemüse – am besten frisch und saisonal –, häufig Fisch und Meeresfrüchte, gelegentlich Geflügel, dafür weniger rotes Fleisch wie Schwein oder Rind; Olivenöl als Hauptfettquelle, Hülsenfrüchte und faserreiche Getreideprodukte als Stärkelieferanten, wenig Süßes, wenig Butter und Rahm.



Hormone steuern entscheidende Prozesse im Körper. (Bild: Getty Images)

These 4: Hormone stoppen den Alterungsprozess.

Jein. Hormone steuern entscheidende Prozesse im Körper – und sind die Hauptursache für das Altern:

Altern: Spätestens ab dem 30. Lebensjahr nimmt ihre Produktion mit jedem Lebensjahr ab. Die Folgen: Beim Mann werden die Muskeln in Fett umgebaut, bei der Frau sind es eher zunehmende Falten, die stören. «Prinzipiell ist es möglich, natürliche durch künstliche Hormone zu

ersetzen, allerdings stimmen die synthetisierten Hormone nicht in vollem Umfang mit den natürlichen überein», erklärt Roland Ballier, Allgemein- und Arbeitsmediziner sowie Gründer der Swiss Society for Anti-Aging Medicine and Prevention (SSAAMP). Der Effekt wäre also nicht der gleiche. Und nicht nur das: Verabreicht man Hormone gleich welchen Ursprungs, erhöht sich zwar zunächst der körpereigene Hormonspiegel, aber in der Folge wird die körpereigene Produktion gehemmt. Der Grund: Der Körper misst den Hormonspiegel ständig. Ist er aufgrund der künstlichen Zufuhr hoch, sieht er sich nicht veranlasst, eigene Hormone zu produzieren. Im Gegenteil: «Wer also bereits einen niedrigen Hormonspiegel aufweist, erreicht durch die externe Zufuhr oft das Gegenteil des Gewollten: Die körpereigene Produktion nimmt weiter ab», sagt Roland Ballier. Wer einen nachhaltigen Effekt erzielen will, müsste also ständig Hormone spritzen beziehungsweise einnehmen, mit zum Teil nicht absehbaren gesundheitlichen Folgen.



Wer Sport treibt, altert in der Tat langsamer.
(Bild: Getty Images)

These 5: Wer Sport treibt, altert langsamer.

Ja! Gerade Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren mobilisieren den ganzen Körper. Kommen zur Ausdauer zusätzlich Kraft und/oder Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit hinzu, wäre das ideal, sagt Roland Ballier: «Eine Theorie sagt, dass derjenige, der in diesem Sinn Sport treibt, vermehrt sogenannte Sauerstoffradikale produziert. Bedingt durch den aktivierten Stoffwechsel.» Diese sind eigentlich schädlich, weil sie

unter anderem das Erbgut schädigen können. Beim Sportler wirken diese Sauerstoffradikale aber wie eine Impfung, das heisst, der Körper wird veranlasst, Schutzmechanismen zu entwickeln, die diesem Schädigungseffekt entgegenwirken. Ein weiterer positiver Effekt: Menschen, die regelmässig Sport treiben, haben einen niedrigen Ruhepuls. In gleicher Weise wie ein Automotor, der bei niedriger Drehzahl geschont wird, erhöht dies auch die Lebensdauer des Herzens. Die positiven Auswirkungen beginnen bereits bei sportlicher Betätigung von etwa zwei bis drei Stunden pro Woche. Dreimal 60 Minuten wären ideal.

Autor: Evelin Hartmann

