GOOD AGING

Gesundheit und Lebensqualität bis ins hohe Alter

Die gute Nachricht: Wir werden älter. Statistisch gesehen steigt die Lebenserwartung alle 4 Jahre um ein Jahr. Der Wermutstropfen: Die gesunde Lebenszeit steigt nicht in gleichem Maße an. Altern bedeutet nach wie vor Krankheit, Demenz und Abnahme von Lebensqualität. Neben den bekannten Tipps für eine gesunde Lebensweise kann eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen, Pflanzenstoffen und der Einsatz von Vitalpilzen helfen, „gut“ zu altern.

Text: Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer, Diplom-Biologin und Heilpraktikerin

Unsere Zellen teilen sich im Alter nicht mehr so stark wie in einem jungen Organismus. Ein gut sichtbares Beispiel ist die verlangsamte Wundheilung bei älteren Menschen. „Seneszenz“ nennt man diesen Verlust an Zell- und Organfunktion, der sich mit zunehmendem Alter auf unterschiedlichste Weise bemerkbar macht. Das schließt u.a. folgende Merkmale ein:

- Die Funktionalität der **Mitochondrien**, unserer Zellkraftwerke, nimmt ab. Damit steht weniger Energie zur Verfügung, gleichzeitig nimmt der oxidative Stress zu. Auch die **Autophagie-Prozesse** werden weniger. Das sind Recyclingprozesse innerhalb der Zelle, die defekte Strukturen abbauen und einer Wiederverwertung zuführen.
- Es kommt zur **Immunseneszenz**: Deshalb wird man im Alter anfälliger für Infekte und es kommt zur Reaktivierung von Viren (z.B. Gürtelrose und andere Herpesviren). Auch die immunologische Überwachung lässt nach; dadurch steigt das Risiko für Tumorerkrankungen. Die Wahrscheinlichkeit chronische Entzündungen zu entwickeln (**„Inflammaging“**), nimmt zu.
- Das **Mikrobiom** nimmt in seiner Diversität ab, d.h. unser Darm verliert seine „Artenvielfalt“. Dadurch haben pathogene Keime eine bessere Chance zur Ansiedlung, die Darmbarrierefunktion wird schwächer, Nahrungsmittelunverträglichkeiten nehmen zu und die Leber wird stärker belastet.
- Der **Nachtschlaf** wird schlechter, die psychische Belastungsfähigkeit geringer, Stresstoleranz und Leistungsvermögen sinken.
- **Hormonellen Veränderungen**, v.a. sinkende Melatonin-, Wachstumshormon- und Geschlechtshormonspiegel, spielen eine Rolle beim Alterungsprozess.

Kann diese physiologisch natürliche Spirale der Seneszenz hinausgezögert werden? Welche Möglichkeiten bietet die Naturheilkunde?

Ernährung

Das Zauberwort für die Verlängerung der Lebensspanne heißt kalorische Restriktion. Reduziert werden Kohlenhydrate und gesättigte Fette. Die durchschnittliche Kalorienzufuhr kann dabei auf 1200 bis 1500 kcal täglich heruntergefahren werden. Nicht reduziert werden sollen:

➔ **Eiweiße:** Im Alter werden eher mehr Eiweiße gebraucht (1,0 bis 1,5 g pro kg Körpergewicht)

➔ **Ballaststoffe:** Sie dienen u.a. der Ernährung der Darmflora (30 g pro Tag werden empfohlen)

➔ **Mikronährstoffe:** Hier sollte mindestens den Empfehlungen der „DACH“ gefolgt werden. Die doppelte Dosis davon ist nützlich und auf keinen Fall schädlich.

➔ **„Gute“ Fette:** Olivenöl und Öle mit hohem Anteil an Omega-3 Fettsäuren (z.B. Leinöl, Walnussöl, fetter Meeresfisch)

Durch eine verringerte Zufuhr von Kohlenhydraten und gesättigten Fetten und ausreichender Zufuhr von Vitalstoffen, verbessert sich die Energieausbeute in den Mitochondrien. Die gedrosselte Kalorienzufuhr verringert auch den oxidativen Stress, was sich ebenfalls positiv auf die Energiegewinnung auswirkt.

➔ **Fastenkuren**, ein bis zweimal pro Jahr für jeweils 5 bis 7 Tage, stimulieren zusätzlich die zellulären Recycling-Prozesse (Autophagie). Dabei werden funktionsuntüchtige Mitochondrien ausgemustert und die Bildung neuer Mitochondrien stimuliert. Fasten ist ein physiologischer Prozess: In der Menschheitsgeschichte gab es nicht immer ausreichend Nahrung. Wir sind evolutionär ans Hungern angepasst. Die positiven, selbsterneuernden Effekte des Fastens können durch Spermidin verstärkt werden. **Spermidin** ist z.B. in Weizenkeimen enthalten, die man ins tägliche Müsli mischen kann. Während des Fastens und der Zeit danach empfiehlt sich eine **Spermidin-Kur** (1,5 – 3 mg Spermidin täglich für 1 bis 2 Monate).

Bewegung

Ausdauertraining stärkt Herz und Kreislauf und wirkt Stoffwechselerkrankungen (Fettleber, Diabetes und metabolischem Syndrom) entgegen. Krafttraining hilft gegen Muskelschwund und Knochenverlust (Osteoporose) und verstärkt die Ausschüttung von Wachstumshormonen, was die nächtlich stattfindenden Regenerationsvorgänge einleitet.

Mikronährstoffe

Die Aktivität von Enzymen nimmt im Alter ab und die Affinität (Bindungsfähigkeit) für ihre Kofaktoren sinkt. Dies hat Einfluss auf Gedächtnisfunktionen, das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und die Sinnesorgane (Risikofaktoren für Schwerhörigkeit und Sehstörungen). Deshalb sollten gerade Senioren auf die Zufuhr von ausreichenden Mengen von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie Antioxidantien achten. Neben einer gesunden Ernährung können mit zunehmendem Alter Supplemente von Vorteil sein. So sind **B-Vita-** ▶

Foto: Cherries

Unser Tipp

FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF, TROPFEN ZUM SELBERMACHEN

- „Schlafpflanzen"-Mischung aus der Apotheke (z.B. je 5 g Hopfenblüten, Johanniskraut, Melissenkraut, Passionsblumenkraut und Baldrianwurzel)
- Marmeladenglas zur Hälfte mit der Kräuter-Mischung befüllen, mit hochprozentigem Alkohol (Doppelkorn oder Wodka) übergießen. Das volle Glas verschließen.
- 2 bis 3 Wochen ziehen lassen (gelegentlich schütteln). Danach die Alkohol-Kräuter-Mischung abseihen und den Alkoholauszug in eine dunkle Tropfflasche füllen.
- Vor dem Schlafengehen 5 Tropfen ca. 30 Sekunden über die Mundschleimhaut einziehen lassen, dann schlucken. Bei Bedarf nachts nochmal wiederholen.

mine, Magnesium und **Coenzym Q10** wichtig für den Erhalt der Mitochondrienfunktion.
Bei der Energiegewinnung in den Mitochondrien fallen immer auch Sauerstoffradikale an, die den sogenannten **oxidativen Stress** erzeugen. Sie wirken wie Granaten, die zelluläre Strukturen (Erbinformation, Zellmembranen, Eiweiße) und auch die extrazelluläre Matrix zerstören können. Dagegen helfen **Antioxidantien**, die die schädlichen Sauerstoffradikale abfangen und unschädlich machen. Zu den antioxidativ wirkenden Vitalstoffen gehören die **Vitamine A, C und E** und die Spurenelemente **Zink, Selen, Eisen, Kupfer** und **Mangan**. Die stärksten körpereigenen Antioxidantien sind das Schlafhormon **Melatonin** und **Glutathion**, das durch die Einnahme von **NAC** (N-Acetyl-Cystein) laufend neu bereitgestellt werden kann. Auch die **„Phytamine"** (Polyphenole aus dem Pflanzenreich) und hier v.a. **Resveratrol** und **Pterostilben** sind potente Antioxidantien. Sie kommen in erster Linien in blauen und roten Beeren und in roten Trauben vor.
Neben den Antioxidantien spielen **Vitamin D** und der Vitalpilz **Reishi** als Immunmodulator gegen die Immunseneszenz eine wesentliche Rolle. Vitamin D wirkt in Kombination mit Vitamin K auch Osteoporose entgegen und stabilisiert das Herz-Kreislauf-System. Reishi gilt in China als „Pilz der Unsterblichkeit" und wird dort seit über 4.000 Jahren als Langlebigkeit förderndes Tonikum geschätzt. Er ist nicht nur ein Immunmodulator, sondern auch ein Hormonmodulator und unterstützt alle Organsysteme. Sind bereits chronische Entzündungen nachgewiesen, sollten diese mit **Curcuma** (Curcumin) oder **Weihrauch** (Boswelliasäure) saniert werden.
70 bis 80 % unseres Immunsystems sitzen im Darm. Die Darmflora, das Mikrobiom, ist das Trainingslager für unsere Immunzellen. Außerdem ist sie mitverantwortlich für die Darmfunktion und trägt zum Hormonausgleich bei. Die kurmäßige oder auch regelmäßige Einnahme von **Probiotika** zusammen mit **Präbiotika** unterstützt unseren Organismus damit auf vielfältige Weise.

Guter Schlaf

Mit zunehmendem Alter nimmt oft die Schlafqualität ab. Aber gerade jetzt wäre ausreichender, erholsamer Schlaf wichtig, um die nächtliche Regeneration zu gewährleisten. Hier können Heilpflanzen unterstützen:
Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse, Passionsblume und **Johanniskraut** wirken beruhigend auf die Psyche, stellen das nächtliche „Hirnen" ab, stärken den Parasympathikus (jener

Foto: Franz Rido

ÜBERBLICK VON „HORMONPFLANZEN UND -PILZE"

	Hormonpflanzen	Hormonpilze	
Östrogen	Traubensilberkerze Rotklee Rhapontik-Rhabarber	Maitake Cordyceps	Reishi wirkt für alle Hormon-gruppen allgemein aus-gleichend
Testosteron	Brennnesselwurzel Sägepalmblätter Kürbiskerne Buschwindröschen	Cordyceps Coprinus	
Progesteron	Yamswurzel Mönchspfeffer		

LITERATUR-EMPFEHLUNGEN

- Nina Ruge & Dominik Duscher: „Altern wird heilbar", GU (2020)
- Rüdiger Schmitt-Homm & Simone Homm: „Handbuch Anti-Aging und Prävention", VAK (2014)
- Michael Zimmermann et al.: „Burgerstein Handbuch Nährstoffe: 50 plus - dem Abbau Paroli bieten", S. 361-379, Trias (2018)

Anteil des Nervensystems, der für ruhige Organfunktion und Regeneration zuständig ist) und sorgen damit für einen entspannten Schlaf. Es gibt zahlreiche Kombinationsmöglichkeiten und Darreichungsformen dieser „Schlafpflanzen" (Kapseln, Tinkturen, Tee etc.).

Die Vitalpilze **Reishi** und **Hericium** wirken neuroprotektiv und können, abends eingenommen, ebenfalls die Schlafqualität verbessern. Aus dem Vitalstoffbereich bietet sich **5-HTP** (5-Hydroxy-Tryptophan) an. Es ist die Vorstufe des Serotonins, unseres „Glückshormons", das nachts in Melatonin, unser Schlafhormon, umgewandelt wird. Auch **Melatonin** selbst kann eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

Natürlicher Hormonausgleich

Geschlechtshormone haben neben ihren Wirkungen auf die Reproduktionsorgane auch extragenitale Wirkungen, die unsere Organe vor degenerativen Veränderungen schützen. Deshalb macht ein Hormonausgleich ab der Menopause / Andropause Sinn. Grundsätzlich gibt es hier zwei Möglichkeiten, die auch miteinander kombiniert werden können:

Bioidentischen Hormone

Sie werden synthetisch hergestellt und haben die gleiche Molekularstruktur wie unsere körpereigenen Hormone. Ihre Wirkung setzt sofort ein. Sie sind verschreibungspflichtig und ab der Potenz D4 apothekenpflichtig.

„Hormonpflanzen" und „Hormonpilze"

Diese greifen regulatorisch in den Hormonhaushalt ein. Die Wirkung setzt nach ca. 3-4 Wochen ein, hält dafür aber länger an.

Ein natürlicher Hormonausgleich ist eine individuelle Angelegenheit und sollte von einem darin versierten Therapeuten angeleitet und begleitet werden. Für eine Selbstmedikation ist er nicht geeignet.

Jahrtausende hat man nach ihm gesucht, den Stein der Weisen für die ewige Jugend. Bislang erfolglos. Wie Sie hier gelesen haben, gibt es dennoch eine Vielzahl von Möglichkeiten in seine Gesundheit zu investieren, um die Freiheiten, die der 3. Lebensabschnitt uns bietet, in vollen Zügen zu genießen.

Praxis für Naturheilkunde & Kinesiologie
Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer
Heilpraktikerin
Merianweg 20 | 89075 Ulm
info@pranaki.de
www.pranaki.de
氣 PRANAKI