

WOMAN

Anti Aging

Die neuesten Waffen im Kampf gegen das Alter

Für immer jung!

10 Fragen zum Thema Anti-Aging.

1. Was kann man gegen das Unwesen der „Freien Radikale“ tun?

Die Vitamine A (Gemüse aller Farben), C (Paprika, Brokkoli, Zitrusfrüchte) und E (kaltgepresste Pflanzenöle, Grüngemüse) sind Todfeinde der „Freien Radikale“. Die Amerikaner, Pioniere des Anti-Aging, empfehlen deshalb „Five a day“, also fünf Hand voll Obst und Gemüse täglich.

2. Welche Rolle spielt die Psyche im Alterungsprozess?

Bei Stress spult der Körper mithilfe eigener Stresshormone ein Notprogramm ab. Das ist sinnvoll, um bei Gefahr optimal zu reagieren. Sind die Botenstoffe aber durch Zeitdruck, Angst, Trauer oder Frust im Dauereinsatz, ist der Körper überfordert. Poröse Knochen und schlaffe Haut sind die Langzeitfolgen. Fazit: Relax-Techniken wie Yoga, autogenes Training, am besten ergänzt mit Ausdauersport, sind ein Muss.

3. Warum ist es so schädlich, am Abend viel zu essen?

Abendesser neigen mit den Jahren eher zu Fettpölsterchen. Grund: Die nächtlichen Verdauungsvorgänge stören das schlank machende Wachstumshormon bei seiner Arbeit. Der Wiener Hormonpapst Johannes Huber empfiehlt deshalb „Dinner-Canceling“: Versuchen Sie, dreimal die Woche ab 16 Uhr nichts mehr zu essen!

4. Gibt es hormonelle Hilfsmittel zum Erhalt der Figur?

Wachstumshormone kann man sich spritzen lassen: etwa bei den Wiener Gynäkologen Frigo oder Hernuss. Diese Injektionskuren machen aus Fett schnell wieder Muskeln. Peter Hernuss will in Kürze zum gleichen Zweck einen Mundspray mit den potenten Botenstoffen zum Verkauf anbieten. Vier Stunden vor und nach der täglichen Benutzung darf allerdings nichts gegessen werden. Die künstlichen Schlankmacher sind umstritten. Hernuss: „Es ist möglich, dass sich Krebszellen dadurch schneller vermehren. Einen Beweis dafür gibt es aber nicht.“ Speziell im Kampf gegen die Problemzone Bauch helfen weitere verschreibungspflichtige Pillen mit dem Hormon DHEA.

5. Wie optimiert man die Hormonwirkung natürlich?

Zink sorgt dafür, dass die Hormone auch tatsächlich an den Zellen „andocken“ können. Zink ist in Fisch, Muskelfleisch, Milch- und Vollkornprodukten enthalten. Den Tagesbedarf decken etwa 200 Gramm Meeresfisch. Gynäkologe Frigo beobachtet bei seinen Patientinnen häufig Zinkmangel.

6. Wann besteht der Verdacht einer Hormonstörung?

Frigo: „Bei Gewichtszunahme, Haarausfall, Zyklusproblemen, Müdigkeit oder Übellaunigkeit sollte man den Gynäkologen aufsuchen. Der macht eine Hormonuntersuchung.“ Häufig sind auch Hormonverteilungsstörungen. Akne und fette Haut etwa sind lokale Überschüsse männlicher Hormone.

7. Wie hilft man der Hormonproduktion natürlich nach?

Die Natur ist reich an pflanzlichen Hormonen: Soja etwa enthält hautstraffende Östrogene, ebenso Granatäpfel, Ananas, Hopfen oder Tomaten. Ginseng, als Tee oder Gewürz, fördert dank männlicher Hormone den Fettabbau am Bauch. Meeresfrüchte und Trinkwasser helfen aufgrund ihres Jodgehaltes bei einer leichten Unterfunktion der Schilddrüse und damit einhergehendem Übergewicht. Sport setzt vor allem männliche Hormone, aber auch Wachstumshormone frei (Letztere werden speziell durch Kniebeugen gefördert).

8. Können Nahrungsergänzungsmittel das Altern bremsen?

Eine umstrittene Frage: Ernährungsexpertin Hanni Rützler etwa verneint sie. Das Problem sei nicht der Mangel an Vitaminen, sondern dass schlicht zu viel gegessen wird. Frigo sieht das anders: „Nahrungsergänzungsmittel spielen in der Anti-Aging-Medizin eine große Rolle. Unsere Ernährung entspricht heute nicht mehr dem, was sie einmal war: Ein Apfel hatte vor 20 Jahren um 80 Prozent mehr Inhaltsstoffe.“ Frauen, die die „Pille“ nehmen, hätten häufig einen Mangel an den Vitaminen B und C und am „Radikalfänger“ Folsäure. Einen erhöhten Vitaminbedarf haben laut Frigo auch Sportler und Raucher.

9. Ist es derzeit möglich, den Wechsel hinauszuzögern?

Erwiesen ist, dass Raucherinnen um drei bis vier Jahre früher in die Wechseljahre kommen als der Schnitt (49 Jahre).

10. Wie kann man den Reparatur-effekt des Schlafs erhöhen?

Wer sein Schlafzimmer optimal verdunkelt und Handys und sonstige Quellen von Elektromagnetismus entfernt, schüttet mehr Melatonin aus – der Körper regeneriert sich besser. Idealerweise gehen Sie vor Mitternacht zu Bett: Dann arbeitet das Hormon auf Hochtouren.

ANDREA KRIEGER ■

HORMONSPRAY. Neu am Markt: muskel-förderndes Wachstumshormon in Sprayform.

