Altersbedingte Krankheiten

Der Wunsch, von den Krankheiten des Alters verschont zu werden, ist so alt wie die Menschheit. Viele von uns werden zwar älter, aber leider auch kränker. Bewusste Ernährung und vernünftiges Verhalten reichen nicht aus. Den richtigen Ansatz zeigen neueste Erkenntnisse der biologischen Prozesse: Mit der Präventionsmedizin ganzheitlich gesundes Altern fördern und Risiken gezielt beeinflussen.

Drei Mega-Bedrohungen

Wichtigster Risikofaktor ist das Altern selbst. Altern gilt inzwischen als der wichtigste Risikofaktor für all jene Erkrankungen, die unser Schicksal im 21. Jahrhundert bestimmen werden. Auf Grund ihrer hohen Lebenserwartung sind Millionen Menschen mit einer oder mehreren dieser Mega-Bedrohungen konfrontiert:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Demenz
- unkontrolliertes Zellwachstum.

Ein Abschwächen der dunklen Seiten des Stoffwechsels ist die allererste Voraussetzung eines erfolgreichen Alters-Managements. Inflammatorischer Stress und oxidativer Stress sind beherrschende Faktoren unseres biologischen Alterns. Der für einen überforderten Organismus aussichtslose Kampf kann bis zur Zerstörung der einzelnen Zellen führen. Sind zu viele betroffen, altern wir. Am Ende stirbt ein ganzes Organ.

Erster Feind: Inflammatorischer Stress (schleichende Entzündungsreaktionen, «silent inflammation»). Er verläuft völlig schmerzfrei und bereitet dadurch unbemerkt die großen chronischen Alterserkrankungen vor. Die pro-inflammatorische Fettsäure Omega 6 hat zur anti-entzündlichen Schwester-Fettsäure *Omega 3* hat in der heutigen Ernährung ein Übergewicht von zehn bis zwanzig zu eins. Das hat zur Folge, dass in unserem Körper permanente Entzündungswellen existieren.

Zweiter Feind: oxidativer Stress, Zellattacken durch aggressive Sauerstoffmoleküle. Sogenannte freie Radikale sind das Abfallprodukt der Umwandlung von Nahrung in Energie. Zucker, Kohlenhydrate und Fette verbrennen wir unter Mitwirkung des extrem reaktiven Gases Sauerstoff. Unser Körper besteht aus 80.000.000.000.000 Zellen – unsere Mini-Kraftwerke für die Bildung chemischer Energieträger. Jede einzelne Zelle verliert in jeder Sekunde die Gewalt über Zehntausende solcher “freier Radikaler“. Sie bewirken im Gewebe eine Art Rostfraß. Bis zu einer gewissen Dimension werden die Schutzmechanismen der Zelle mit diesen oxidierenden Molekülen fertig. Aber unser moderner Lebensstil trägt wie nie zuvor zur Verschärfung der Situation bei. Umweltverschmutzung der Luft, des Bodens und des Wassers, Strahlung (auch von Computern, Laptops und Fernsehschirmen), Tabakrauch und Pestizide fördern besonders stark sowohl die Aggressivität als auch die Zahl freier Radikaler. Zusätzlich vervielfachen im Körper angesammelte Schwermetalle, ja sogar die Folgen von Stress, die zerstörerischen Sauerstoffradikale auf Größenordnungen, die mit normalen Mitteln nicht zu entschärfen sind. Es ist eine Kettenreaktion, die erheblichen biologischen Schaden anrichtet.

INFO

Eine Zusammenfassung entzündlicher und oxidativer Effekte auf Alterserscheinungen kann einem den Atem rauben: Herzprobleme, Atherosklerose (auch als Arteriosklerose bezeichnet), Schlaganfall, Alzheimer, Depression, Krebs, Fibromyalgie, Osteoarthritis, Diabetes, Metabolisches Syndrom, Erektile Dysfunktion, Orgasmusstörung, Faltenbildung und Cellulite.

Dabei ist es erregend zu erkennen: Bestimmte Substanzen der Pflanzenwelt mit speziellen Wirkungen können derartige unvermeidliche, aber schädliche Effekte hemmen! Neueste Konzepte bewirken jetzt erstmals die Umkehr und Abwehr dieser mit Abstand bedrohlichsten Alterungsprozesse.