

# Antiaging – Gesund alt werden

Der Markt boomt, doch hält das Angebot, was es verspricht?

Antiaging ist en vogue. Viele Menschen nutzen diesen Begriff, verstehen darunter jedoch ganz unterschiedliche Dinge. Das Spektrum reicht von Gymnastik für ältere Menschen bis hin zu Maßnahmen der plastischen Chirurgie im Sinne einer »Schönheitschirurgie«, von sinnvollen und richtigen Angeboten bis hin zu Dingen, deren Nähe zur Scharlatanerie aus Sicht der Schulmedizin nicht zu verkennen ist. Dieser Artikel soll einen Überblick geben über die Aspekte des Antiaging, die einer Betrachtung aus Sicht der wissenschaftlich orientierten Medizin zugänglich sind.

Der Begriff »Antiaging« oder genauer »Antiaging-Medizin« taucht im deutschen Sprachraum seit Ende der 1990er Jahre immer häufiger auf. Im »Psyhyrembel«, einem bedeutenden Nachschlagewerk für medizinische Fachausdrücke, ist der Begriff noch 1996 überhaupt nicht gelistet. Auch das Bertelsmann Lexikon von 2003 mit immerhin 400 000 Stichwörtern führt ihn nicht. Dagegen ergibt eine Suchabfrage »Antiaging« im Internet über 850 000 Treffer. Antiaging ist also »mega in«. Auch bei Ärzten: Mediziner fast aller Fachrichtungen, vor allem aber Gynäkologen, Dermatologen, Internisten und Urologen mit endokrinologischer Ausbildung, beschäftigen sich zunehmend mit Fragen des gesunden Lebens oder – neudeutsch – des »Lifestyle« ihrer Patienten. Antiaging-Kongresse boomen seit Ende der 1990er Jahre. Im Gegensatz zu sonstigen medizinischen Kongressen werden hierbei allerdings kaum neue Forschungsergebnisse vorgestellt; in der Regel handelt es sich um Fortbildungsveranstaltungen für Ärzte, die von wenigen selbst ernannten Experten organisiert werden.

Wegen der Vielfalt der Antiaging-Methoden fällt es schwer, eine all-

gemeingültige Definition zu geben. Etwas vereinfacht, kann man Antiaging aber als die Maßnahmen definieren, mit denen es gelingt, gesund alt zu werden. Dazu gehören sowohl Verfahren zur Einübung einer neuen Lebensgestaltung durch gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung als auch der Ersatz von Hormonen, die im Alter fehlen. Auch die positive Beeinflussung der Kosmetik – zum Beispiel kann Haar ausfall durch antiandrogen-wirkende Gestagene gestoppt werden – und der Schutz vor Krebserkrankungen durch Nahrungsergänzung – vor allem die Gabe von Antioxi-

dantien, die freie Radikale abfangen können – sind wesentliche Aspekte der Antiaging-Medizin.

## Folgen der gestiegenen Lebenserwartung

Hintergrund der rasanten Entwicklung des Gebietes Antiaging ist unsere gestiegene Lebenserwartung bei konstantem biologischen Hintergrund. Während es noch umstritten ist, ob es eine »Andropause« beim Mann gibt, beeinflusst die Menopause die Lebensumstände einer Frau erheblich. Sie tritt ein, wenn die seit Geburt in den Eierstöcken vorhandenen Eizellen verbraucht

Ausreichendes körperliches Training gehört zu den effektivsten und zugleich kostengünstigsten Antiaging-Maßnahmen.





Verbesserte Lebensführung hält gesund im Alter.

sind. Noch vor wenigen Jahrzehnten lag die durchschnittliche Lebenserwartung der Frauen nicht wesentlich über dem heutigen Menopausenalter von durchschnittlich 52 Jahren. Im Gegensatz zu früheren Generationen verbringen heute lebende Frauen etwa ein Drittel ihres Lebens in der Menopause, einen nicht unerheblichen Teil davon im aktiven Berufsleben stehend. Wenn auch die Belastung durch die Menopause für die einzelnen Frauen unterschiedlich ist, so leidet doch ein großer Teil unter erheblichen psychovegetativen Beschwerden,



Antiaging ist mehr als das Schlucken von Tabletten.

vor allem unter den allgemein vertrauten Erscheinungen, wie Hitzewallungen, depressiver Verstimmung und Schlafstörungen. Hier von Befindlichkeitsstörungen zu sprechen, wäre ein bewusstes Kleinreden der körperlichen Probleme der betroffenen Frauen. Denn Frauen, die drei- bis sechsmal pro

Nacht wegen Hitzewallungen aufwachen, können am Tage ihre volle körperliche und geistige Leistungskraft nicht erreichen. Auch die hormonabhängige Dysphorie, eine leichte Form der Depression, die manche Frauen schon vor den Wechseljahren kurz vor der Periodeblutung beeinträchtigt, kann sich mit dem Ausbleiben der Hormonproduktion in den Eierstöcken zu einer manifesten Depression verschlimmern. Antiaging im medizinischen Sinn war der Versuch, die klimakterischen Beschwerden von Frauen zu mindern beziehungsweise möglichst zu eliminieren. Dieses Verfahren ist als Hormonersatztherapie seit Jahrzehnten etabliert.

Entsprechende Verfahren beim Mann werden erst seit kurzem erörtert. Erst 1999 wurde in Deutschland zum Beispiel die deutsche Sektion der Internationalen Gesellschaft zum Studium des alternden Mannes gegründet. Bis heute liegen allerdings keine schlüssigen Beweise dafür vor, dass es beim Mann wirklich zu einer Situation kommt, die der Menopause bei der Frau entspricht. Dies liegt vor allem daran, dass beim Mann die Spermatogenese von der Pubertät bis ins hohe Alter nachweisbar ist. Damit werden auch die männlichen Sexualhormone, vor allem das Testosteron, während dieser Zeit gebildet.

Seit vielen Jahren betreiben die Gynäkologen klassisches Antiaging, indem sie ihren Patientinnen, die unter Symptomen der Wechseljahre leiden, zur Therapie der psychovegetativen Beschwerden Hormonersatzpräparate verordnen. Die Gabe von einer ausreichenden Menge an Östrogen kann, falls nötig kombiniert mit Progesteron, die teilweise heftigen klimakterischen Beschwerden der Frauen beseitigen. Im Gegensatz zu früheren Jahren, als über 90 Prozent aller Frauen eine Hormonsubstitution erhielten, wird heute mit jeder Frau ein individuelles Risiko-/Nutzen-Profil erstellt. Die Patientin muss eigenverantwortlich entscheiden können, ob der Nutzen, den sie durch die Hormonersatztherapie erhält, das Risiko wert ist, früher an Brustkrebs zu erkranken (vergleiche Forschung Frankfurt 1/2003, Interview mit Prof. Dr. Manfred Kaufmann, Direktor der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe). Obwohl die Fülle der Daten in den abgebrochenen

beziehungsweise kürzlich veröffentlichten Studien für den einzelnen kaum überschaubar ist, zeigt eine kritische Analyse, dass viele amerikanische Daten auf die Verhältnisse in Mitteleuropa nicht übertragbar sind. Trotzdem bleibt es richtig, dass in der Hormonsubstitutionsgruppe etwa acht von 10 000 Frauen im Beobachtungszeitraum mehr an Brustkrebs erkranken als in der unbehandelten Kontrollgruppe. Da sich aber die Lebenserwartung in beiden Gruppen nicht unterscheidet, gehen wir davon aus, dass diese Erkrankungen nicht zusätzlich auftreten, sondern früher erkannt werden. Bei den meisten Männern fällt hingegen der Spiegel des männlichen Hormons Testosteron im Alter kaum ab. Hier ist eine Substitution nur sinnvoll, wenn eine Bestimmung des Hormonspiegels ein Defizit aufzeigt.

#### Jungbrunnen »DHEA«

Ein weiteres klassisches Antiaging-Hormon ist das Dehydroepiandrosteron (DHEA). Dieses Nebennierenhormon, das von den meisten Endokrinologen als Vorstufe für die Sexualhormone gesehen wird, fällt im Alter ab. Über seine genaue Funktion im Körper ist nichts bekannt. Die Anwender – Frauen und Männer – hoffen, dass das Hormon den Alterungsprozess aufhalten kann. Bei Frauen kann es zur Verbesserung der Befindlichkeit und Steigerung des sexuellen Verlangens führen. Eine allgemein positive Wirkung ist aber nicht belegt. Dass Männer von einer DHEA-Substitution profitieren, konnte bisher in keiner Studie nachgewiesen werden, die den Kriterien einer modernen, naturwissenschaftlich orientierten und mit harten statistischen Methoden arbeitenden Medizin, modern »Evidence Based Medicine« (EBM) entspricht. Trotzdem wird DHEA sehr großzügig verordnet.

#### Sport und Ernährung

Zum klassischen Antiaging gehört auch die Anleitung zu einer Lebensführung, die uns »gesund alt werden« lässt. Neben einer ausreichenden körperlichen Aktivität ist dazu eine gesunde Ernährung wichtig. Viele Menschen essen zu fett und nehmen zu wenig Ballaststoffe zu sich. Die Lebensweisheit unserer Vorväter und -mütter, »an apple a day keeps the doctor away«, wurde

von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung aufgestockt: Nicht einmal, sondern möglichst fünfmal am Tag sollen wir Obst und/oder Gemüse essen und den Konsum an rotem Fleisch (Schwein, Rind) auf zweimal pro Woche einschränken. Die Verbesserung der Ernährung und ausreichendes körperliches Training ist das effektivste und zugleich kostengünstigste Antiaging-Programm. Körperliche Aktivität verbessert viele Körperfunktionen und beugt unter anderem der Osteoporose effektiv vor. Fettarme und ballaststoffreiche Ernährung schützt nicht nur vor einem Dickdarmkarzinom, sondern vermindert auch das Auftreten anderer Krebserkrankungen. Untersuchungen bei Tieren zeigen, dass eine stark kalorienreduzierte, ernährungsphysiologisch aber ausgewogene Kost Tiere länger leben und fit bleiben lässt. Viele Aspekte der Antiaging-Medizin müssen noch weiter untersucht werden, um allgemeingültige Aussagen machen zu können. Die neuen und rasant verbesserten Möglichkeiten der Diagnostik des menschlichen Erbguts lassen aber erwarten, dass es in einigen Jahren möglich sein wird, individuelle, auf den Bedarf des Einzelnen abgestimmte Medikamente herzustellen. Dann ist es auch möglich, den Hormonersatz so durchzuführen, dass keine unerwünschten Nebenwirkungen mehr zu erwarten sind.

#### Wirkung umstritten

Immer mehr Ärzte bieten heute Antiaging-Dienstleistungen an. Die Patienten können die ihnen am besten passende Therapie aus einem großen und weitgehend unüberschaubaren Portfolio auswählen.

Allerdings nimmt auch die Zahl der Anbieter zu, die für das geforderte und zumeist auch hohe Honorar keine adäquate Leistung erbringen. So werden pflanzliche Präparate angeboten, die ein langes und gesundes Leben garantieren sollen. Auch physikalische Methoden, so der Einsatz von Magneten, sollen gegen alle möglichen Beschwerden helfen. Darüber hinaus werden physiotherapeutische Ansätze wie die Akupressur zu Jungmachern hochstilisiert. Alle diese Verfahren sind bisher den Beweis schuldig geblieben, dass sie im Vergleich zu einem Placebo eine messbare Wirkung haben.



Ein relativ neuer Trend beim Antiaging ist außerdem der vermehrte Einsatz der plastischen Chirurgie zur Korrektur und Verbesserung des eigenen Körpers. Immer mehr Frauen, in zunehmenden Maß auch Männer, sind bereit, für derartige Maßnahmen tief in die Tasche zu greifen.

Zunehmend verschreiben Ärzte auch potente Hormone, wie zum Beispiel das menschliche Wachstumshormon (HGH). Diese Therapie ist nicht ungefährlich, da HGH auch das Wachstum maligner Tumoren fördert. Außerdem ist keine Studie bekannt, die den Standards der »Evidenced Based Medicine« genügt und eine Wirksamkeit des HGH im Rahmen des Antiagings zeigen konnte.

Manche Antiaging-Anbieter signalisieren ihren Patienten, dass sie durch neue, oft molekularmedizinische Verfahren in der Lage seien, ihnen genauere und individualisierte Behandlungspläne an die Hand zu geben. Bei einer genaueren Analyse erweisen sich diese Angebote jedoch als wissenschaftlich nicht nachvollziehbar. So können zum Beispiel genetische Varianzen des Estrogen-Rezeptors, eines Hormonrezeptors, heute dargestellt werden. Welche Bedeutung sie innerhalb der biologischen Variabilität aber haben, ist weiter völlig unklar. Diese Diagnostik ist teuer und ohne indi-

viduelle Aussagekraft, wenngleich unbestritten sehr interessant für die künftige Forschung.

#### Verbesserte Lebensführung

Antiaging ist vor allem ein neuer Anglizismus für bewährte Verfahren zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Gesundheit im Alter. Dazu zählt in erster Linie eine Verbesserung der eigenen Lebensführung, vorrangig in den Bereichen Bewegung und Ernährung. Daneben werden in den letzten Jahren vermehrt Methoden als Antiaging-Methoden propagiert, deren Nutzen zumindest fraglich ist. Gleichwohl: Die alternative Medizin boomt. Daher ist der mündige Patient mehr denn je gefordert zu prüfen, ob ein angebotenes Verfahren wissenschaftlich überprüft ist und ob eine sinnvolle Risiko-/Kosten-/Nutzen-Abschätzung gemacht werden kann. Eine Änderung der Lebensgewohnheiten ist zwar viel schwerer als der Gang zur Apotheke, aber in der Regel viel preiswerter und gesünder. Dies ist der sicherste Weg, um gesund alt zu werden. ♦

Der Autor

**Prof. Dr. Ernst Siebzehnrübl** ist Leiter des Schwerpunkts »Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin« am Zentrum für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der Johann Wolfgang Goethe-Universität.

Neben der richtigen Ernährung ist Bewegung im Alter sehr wichtig.