

# Anti-Aging

Ewig jung?



[www.gesund-bleiben.de](http://www.gesund-bleiben.de)

8.02

8.02

Patientenratgeber

Unsere Reihe für Ihre Gesundheit

## ANTI-AGING

# Ewig jung?

Immer fit, dynamisch, vital, bester Laune? Nein, danke! Alter, Behinderung, Krankheit und Melancholie sind Äußerungen menschlichen Lebens, denen wir ebenfalls Respekt und Zuwendung schulden. Auch die häufig genutzte Wendung „Hauptsache gesund“ muss hinterfragt werden. Wie viele chronisch kranke Menschen wären ansonsten in Sachen Glück, Liebe und Zufriedenheit einfach ausgeklammert?

Lebensqualität ist ein subjektiv empfundener Wert: Studien haben gezeigt, dass die subjektive Zufriedenheit nicht zwingend mit der objektiven Schwere von Erkrankungen verknüpft ist. Deshalb gilt: Machen Sie das Beste aus Ihren Möglichkeiten und vermeiden Sie unnötige Gesundheitsrisiken.

## Das Altern verlangsamen

Eigenverantwortung ist gefragt. Zumal das traditionelle solidarische Gesundheitssystem an seine Grenzen kommt. Prophylaxe wird leider immer häufiger zur Privatsache. Für das Altern sind unterschiedliche Faktoren verantwortlich. Viele davon sind physiologischer Natur, wie Chromosomenschäden, Nachlassen der Abwehrkräfte und Schäden durch Sauerstoffradikale, die in ihrer Summe nicht beliebig manipulierbar sind.



*Entspannung bringt neue Vitalität.*

## Was können Sie tun?

Die Zusammenhänge sind sehr komplex. Deshalb ist bei allzu einfachen Empfehlungen Vorsicht geboten. Sicher ist jedoch, dass maßvoll betriebener Ausdauersport, Nichtrauchen, geistige Aktivitäten sowie die dringend gebotene „Entschleunigung“ des Lebens positiv auf die Lebensqualität und -erwartung wirken. Auch ein mäßiger Alkoholkonsum gilt als nicht schädlich.



*Ausgeglichenheit und Lebensfreude helfen in jedem Alter.*

## Mangelzustände entdecken

Bei Patienten mit Stoffwechseldefekten und bei Senioren mit unzureichender Ernährung können schwerwiegende Mangelzustände vorliegen. Gleiches gilt für alkoholkrank Personen. In diesen Fällen sind ärztliche Behandlungspläne und diätetische Maßnahmen dringend erforderlich. Zur Kontrolle des Ernährungszustands empfiehlt sich die Bestimmung folgender Ernährungsparameter:

- Albumin
- Transferrin
- Präalbumin
- Cholinesterase
- Ferritin
- Serum-Zink
- Lymphozytenzahl



*Ist das Leben in Balance, bleiben Lebensqualität und -erwartung hoch.*

## Finden Sie Ihr eigenes Maß

Bücher wie „forever young“ von Dr. Ulrich Strunz können als Impuls- und Ratgeber durchaus hilfreich sein. Die Notwendigkeit, das eigene Maß zu finden, ist allerdings mit blinder Gefolgschaft gegenüber prominenten Diätpäpsten nicht vereinbar.

## Laboranalysen geben Aufschluss

Altern ist ein physiologischer Prozess. Laboranalysen bieten die Möglichkeit, wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente, Schwermetalle, Vitamine und Hormone zu bestimmen – und so mögliche Mangelerscheinungen frühzeitig zu entdecken. Zu den bestimmbareren Parametern gehören:

- Hämoglobin beziehungsweise großes Blutbild
- Gesamteiweiß
- Magnesium
- Kalzium
- Kalium
- Kupfer
- Zink
- Phosphor
- Silizium
- Mangan
- Selen
- Chrom
- $\beta$ -Carotin
- Vitamine D, K, C und E
- Folsäure
- Vitamine B1, B2, B6 und B12
- DHEAS
- Testosteron

Möglich sind Einzelbestimmungen oder die Bestimmung eines ganzen Pakets.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre individuelle Lebenssituation und die entsprechenden Vorsorgemaßnahmen. Er berät Sie gerne.