



Das normale und das gesunde Altern

Das normale und das gesunde Altern; Warum altert der Mensch? Biomarker des Alterns.

- Die Säulen der Langlebigkeit
- Die Hauptmerkmale des Alterns
- Was ist wissenschaftlich erwiesen, was ist Wunsch und was ist Geschäft?
- Das Altern – eine Krankheit?
- Schnelles Altern – langsames Altern
- Biomarker beim Altern
- Ein Programm für langsames Altern
- Stress, Überforderung, Trauma – wie man diese überwindet, minimiert oder gar vermeidet

Das Altern als Prozess beginnt bereits früh im Leben. Im ersten Drittel der Schwangerschaft werden im weiblichen Embryo alle Eizellen angelegt und sind dann dort lebenslang bis zur jeweiligen Reifung im Ovar verwahrt. Bei der Befruchtung ist die reife Eizelle somit fast so alt wie die Mutter selbst. In diesem Sinne beginnt das Altern bereits lange vor der Geburt. Der Alterungsprozess betrifft alle Körperfunktionen. Er ist in erster Linie durch eine abnehmende Leistungsfähigkeit und einen sinkenden Grundumsatz des Energiestoffwechsels gekennzeichnet. Mit steigendem Lebensalter wird der Körper außerdem für Krankheiten anfälliger.

Die Antwort auf diese Frage lässt sich mit einem Wort zusammenfassen: Komplexität. Die kollektive Forschung in der Biogerontologie in den letzten 20–25 Jahren hat nämlich gezeigt, dass die Mechanismen des Alterns und der Langlebigkeit äußerst komplex sind. Diese Mechanismen sind so komplex, dass ganz neue Forschungsmodelle erforderlich sein werden, um sie in ihrer Gesamtheit zu verstehen. Diese neue Forschungsmodelle sind die Biogerontologie und die quantitative Biologie als ein Zweig der Systemischen Biologie.

Die biochemischen und physiologischen Mechanismen, die dem Altern und der Langlebigkeit zugrunde liegen, sind noch nicht vollständig geklärt. Dennoch sind sich viele Biogerontologen in einem Punkt einig:

Die Geschwindigkeit des Alterns und die Veränderungen in der Langlebigkeit spiegeln die intrazelluläre Anhäufung von geschädigten Proteinen wider.

Das Altern kann zurzeit nicht moduliert werden. Wir leben. Wir werden alt. Wir sterben.

Es ist nachgewiesen und unbestritten, dass Ende des Alterns (Todeszeitpunkt) sich hinauszögen lässt durch drei Phänomene:

- A. Die Reduzierung der Kalorienzufuhr
- B. Die Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität während des gesamten Lebens.
- C. Das Vermeiden von schweren chronischen Erkrankungen

Wie Sie persönlich ihr Altern beeinflussen können erfahren Sie während einer Konsultation bei mir – telefonisch oder in Präsenz. Dafür müssten Sie einen mindestens einen 30-minütigen Termin in meiner Privatpraxis buchen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich das Altern nur als Nebeneffekt herausbildet und somit kein planmäßiger Prozess der Entwicklung ist, d.h. es haben sich keine Gene entwickelt, die Schäden und Tod verursachen. Dies könnte auch erklären, warum es ein so variabler Prozess innerhalb und zwischen den verschiedenen Individuen ist und warum es (wenigstens in vorhersehbaren Zeit) keine Möglichkeit geben wird das Altern zu verlängern.“

Oder gekürzt gesagt: Wie müssen uns selber um ein gutes Altern und eine eventuelle Lebensverlängerung kümmern. Die Natur hat es nicht vorgesehen uns lange nach unsere Reproduktionsfähigkeit am Leben zu erhalten...schade eigentlich!

Obwohl die meisten von uns gerne das Altern aufhalten würden, ist die einfache Wahrheit, dass man das Altern nicht beeinflussen kann. Man kann es NUR gestalten.

Biomarker beim Altern

Um **INDIVIDUELL die Kennzeichen des Alterns**, d.h. den aktuellen Zustand des Körpers zu bestimmen müsste man einige sehr wichtige Biomarker (Laborwerte) bestimmen. Während es allgemein anerkannte Biomarker für das Altern nicht gibt, liegt der Schlüssel für eine Prognose **NUR in der individuellen Bestimmung von Biomarker, die schwerwiegende chronische Erkrankungen möglich machen könnten.**

Die Frage nach biologischen Markern für das Altern wird sehr intensiv heute erforscht und in der **Laienpress werbewirksam**, dargestellt. In einem Übersichtsartikel aus dem Jahr 2021, geschrieben unter der Berücksichtigung von etwa **150 relevanten wissenschaftlichen Artikel**, berichten die Forscher der Uni Rostock über den der Stand neusten Erkenntnissen zu den Biomarkern für das Altern:

Es wurden keine relevante, spezifischen Biomarker für das Altern wurden gefunden.

Welche sind aber die **BIOMARKER**, die ankündigen, dass eine fortschreitende, bedeutende und lebensgefährdende chronische Erkrankung wie Arteriosklerose, Alzheimer oder Diabetes um drei vermeidbaren Dysbalancen zu nennen, sich entwickelt?

Hier lohnt es sich schon mit 40-50 Jahren mit **BIOMARKERN** zu überprüfen ob man gefährdet ist.

Mit 50-60-65 ist schon fast Pflicht.

Welche sind aber die BIOMARKER, die eine fortschreitende bedeutende und lebensgefährdende chronische Erkrankung ankündigen wie Arteriosklerose, Alzheimer oder Diabetes um drei vermeidbare Dysbalancen zu nennen. Hier lohnt es sich schon mit 40-50 Jahren mit BIOMARKERN zu überprüfen ob man gefährdet ist.

Ist Altern eine Krankheit? Hallmarks of Aging (Hauptmerkmale des Alterns)

Die These von Dr. Sinclair aus Harvard, dass das Altern eine Krankheit sei, ist, meiner Meinung nach, einfach nicht haltbar. Sein Buch hat große Wellen beim Publikum und in der Fachwelt geschlagen, weil jeder Mensch von „dieser „Krankheit“ geheilt werden möchte. Es gibt Forscher, die das Altern als eine Krankheit ansehen und bemüht sind genetische Interventionen zu suchen, die diese „Krankheit“ zu heilen. Andere empfehle Medikamente, die wie ihre Experimente mit Tieren zeigen, das Leben der Tiere um Jahre verlängern. Ich persönlich kann mich weder der einer noch der anderen Meinung anschließen, bis wissenschaftlichen Daten über ihren Erfolg vorliegen. Denn was sonnenklar ist: kein Wissenschaftler kann eine Aussage über die Risiken der experimentellen Methoden treffen, die angeblich die Lebensdauer verlängern.

Das Altern ist nicht „heilbar“, weil es einfach keine Erkrankung ist! Nur ihre Geschwindigkeit des Alterns ist teilweise beeinflussbar. Der gegenwärtige Stand (Januar 2023) der Biogerontologie, die Wissenschaft vom menschlichen Altern, ist, dass die gezielte Beeinflussung des biologischen Alterns (höchstwahrscheinlich) nicht möglich ist, weil es mindestens 250 Gene an diesem biologischen Prozess beteiligt sind.

Was ist wissenschaftlich erwiesen, was ist Wunsch und was ist Geschäft? Kann man biologisch jünger sein als man biographisch ist?

Das „Vorhersagen“ eines jüngeren Alters als man chronologisch-biographisch ist, ist eine große Mode und es existieren viele „Programme“ und Apps, die behaupten, dass sie zuverlässig das Biologische Alter bestimmen können. Lassen Sie sich nicht von solchen unseriösen/billigen Angeboten täuschen. Viele Menschen verdienen viel schnelles Geld damit.

Aussagen wie „Sie sind zwar 65 Jahre alt, aber biologisch sind Sie „wie ein Dreißigjähriger“ lassen jeden Mann stolz im Spiegel schauen. Frauen sind bescheidener. Ihnen reichen schon 20 Jahren jünger auszusehen. Auch bekannte Ärzte schwärmen von ihrer „biologischen“ Jugend, während sie in der Wirklichkeit genau so aussehen wie sie biographisch alt sind.

Konzentrieren wir uns zunächst auf das biologische Altern und dann auf die einzigen Maßnahmen, die nachweislich das Altern gestalten können, d.h. die Geschwindigkeit des Alterns verlangsamen und die Langlebigkeit, die Gesundheitsspanne im Alter und die Lebensqualität beeinflussen können. Sehr interessante Details zum Thema alter lesen Sie im Download

Das Altern als Prozess beginnt bereits früh im Leben. Im ersten Drittel der Schwangerschaft werden im weiblichen Embryo die Eizellen für das ganze Leben angelegt und sind dann dort lebenslang bis zur jeweiligen Reifung im Ovar verwahrt. **Bei der Befruchtung ist die reife Eizelle somit fast so alt wie die Mutter selbst.** In diesem Sinne beginnt das Altern bereits lange vor der Geburt. Der Alterungsprozess betrifft alle Körperfunktionen. Er ist in erster Linie durch eine abnehmende Leistungsfähigkeit, Muskelschwund und einen sinkenden Grundumsatz des Energiestoffwechsels gekennzeichnet. Mit steigendem Lebensalter wird der Körper außerdem für Krankheiten anfälliger.

Warum verstehen wir aber das Altern nicht? Die Antwort auf diese Frage lässt sich mit einem Wort zusammenfassen: **Komplexität.** Die kollektive Forschung in der Biogerontologie in den letzten 20–25 Jahren hat nämlich gezeigt, dass die Mechanismen des Alterns und der Langlebigkeit äußerst komplex sind. Diese Mechanismen sind so komplex, dass ganz neue Forschungsmodelle erforderlich sein werden, um das Altern und die Langlebigkeit in ihrer Gesamtheit zu verstehen. Diese neue Forschungsmodelle sind die Biogerontologie und die quantitative Biologie als ein Zweig der Systemischen Biologie.

Wie Sie **persönlich ihr altern beeinflussen können**, erfahren Sie während einer Konsultation bei mir – telefonisch oder in Präsenz. Dafür müssten Sie einen mindestens einen 30-minütigen Termin in meiner Privatpraxis buchen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich das Altern nur als Nebeneffekt herausbildet und somit kein planmäßiger Prozess der Entwicklung ist, d.h. es haben sich keine Gene entwickelt, die Schäden und Tod verursachen. Dies könnte auch erklären, warum es ein so variabler Prozess innerhalb und zwischen den verschiedenen Individuen ist und warum es (wenigstens in vorhersehbaren Zeit) keine Möglichkeit geben wird das Altern zu verlängern.“

Oder gekürzt gesagt: Wie müssen uns selber um ein gutes Altern und eine eventuelle Lebensverlängerung kümmern. Die Natur hat es nicht vorgesehen uns lange nach unsere Reproduktionsfähigkeit am Leben zu erhalten...schade eigentlich!

Obwohl die meisten von uns gerne das Altern aufhalten würden, ist die einfache Wahrheit, dass man das Altern nicht beeinflussen kann. Man kann es NUR gestalten.

Das Gesunde Dutzend – zwölf Schlüssel zu einem gesunden Altern

Die Schlüssel zu einem gesunden Altern befinden sich zum Teil in unserem Körper (und in der Psyche) und zum Teil sind sie ein Teil unseres Verhaltens. Die meisten Menschen beginnen ab etwa 40 Jahren sich um die Endlichkeit des Lebens Gedanken zu machen.

Zu einem gesunden Altern gehören

- gesunde Ernährung,
- Vermeiden von chronischen Erkrankungen
- meiden von Giften,
- intakte Beziehungen,
- viel Bewegung,
- inneres Gleichgewicht,
- materielle Sicherheit und
- eine gute Gesundheitsversorgung.

Nach meiner Erfahrung sind

- ethische Werte,
- ein nachhaltiges Verhalten,
- das Minimieren von Gier und Ärger
- Gleichmut & Großzügigkeit

ganz wesentliche Faktoren, die auf der gleichen Stufe mit allen anderen Wegen beim gesunden Altern **berücksichtigt werden müssten.**

Allgemein kann man sagen, dass die Länge des Lebens nicht vorausgesagt werden kann – zu zahlreich und zu komplex sind die Faktoren, die ein langes Leben ausmachen – von genetischen Gegebenheiten (etwa 250 Gene sind daran beteiligt), über soziale Umgebung bis hin zu der natürlichen Umgebung und eigene Lebensführung.

Faktoren wie Armut oder Wohlstand, die Leistungsfähigkeit des Gesundheitssystems, gefährliche Arbeitsbedingungen, die Länge der wöchentlichen Arbeitszeit viele anderen unterliegen oft nicht den individuellen Wünschen.

Es gibt Faktoren, die bei vorteilhaften sozialen Bedingungen (Frieden, Abwesenheit von Gewalt, materielle Sicherheit, den Menschen ein langes Leben wahrscheinlicher machen.

Außerhalb des Seminars könne einzelne Personen oder kleine Gruppe von 2–4 Praktiker intensiv Beratungen mit mir buchen. Etwa 2–4 Stunden eine auf Ihre individuellen Interessen und Bedürfnissen strukturierte Beratung können viel Zeit ersparen. Wenn Sie Interesse haben kontaktieren sie mich über arzt@peterauhagen.de.

Bei dem Wunsch nach einer Hypnosetherapie nach Milton Erickson, oder eine Einführung in die MBSR bitte ich Sie direkt mit mir Kontakt aufzunehmen über arzt@peterauhagen.de.