



Das gesunde Altern – Hauptmerkmale, Biomarker für das Altern, Vermeiden schwerer chronischen Erkrankungen

Wir alle wissen es – das Altern beginnt mit der Geburt und schreitet fort mit jedem erlebten Tag/Jahr und endet mit dem Tod. Schon nach der Geburt beginnt für manche Organe das Altern. Ab etwa 20–30 Jahren beginnt das biologische Altern des ganzen Körpers – am Anfang kaum merklich, dann ab 40–50 sichtbar, mit 60 – 70 Jahren spürbar um mit 75–80–90 Jahren erlebt man, was es heißt alt zu sein – und wir haben das Altwerden oft gar nicht gemerkt.

Gutes Altern und eine weitgehend beschwerdefreie Langlebigkeit : Das Altern ist gut und angenehm, wenn sie ohne die Begleiterscheinungen der chronischen Erkrankungen passiert: ohne Beschwerden, ohne Schmerzen, mit klarem Kopf, gut zu Fuß und gesunde Gelenke, mit einem guten Gedächtnis, geistig aktiv, in der Lage sein sich allein zu versorgen und in einer liebevollen Umgebung zu leben. Mit anderen Worten: So zu leben, dass man die negativen, beschwerlichen Ereignisse der letzten Phase des Lebens vermeiden kann.

Um das zu erreichen müssen wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten wie wir die Faktoren, die unser Leben verkürzen, vermeiden können.

Gesundes Altern hängt im Wesentlichen von drei Faktoren ab:

1. Die Ernährungsart
2. Das Vermeiden von chronischen Erkrankungen
3. Die Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität während des gesamten Lebens

Warum erleben wir körperliche Veränderungen (Beeinträchtigungen), wenn wir älter werden?

Zuerst: es steht fest, dass jedes Organ oder Organsystem mit einer eigenen Geschwindigkeit altert.

Der Muskelabbau im Alter ist keine schöne Sache! Die Entzündungstheorie für das Altern

Experten gehen davon aus, dass ein Auslöser der Sarkopenie eine allgemeine Entzündung im Körper ist, die im Alter zunimmt. Unerwünschte altersbedingte Veränderungen des Darmmikrobioms können zu einer erhöhten Entzündung führen, so die Forscher.

Dies wiederum kann zum Muskelabbau und zur Veränderung der Zusammensetzung (Fettaufbau im Muskelgewebe) beitragen, was zu einem Verlust an Kraft und Funktion führt.

Studien zeigen, dass Krafttraining mit Gewichten, Maschinen oder dem eigenen Körpergewicht mindestens zweimal pro Woche helfen kann, die alternde Muskulatur zu erhalten.

Es ist wichtig, aktiv zu bleiben – laufen, arbeiten, spielen – alles, was die Muskeln in Bewegung hält.

In der Zwischenzeit gibt es viele Beweise dafür, dass Sie Ihr Darmmikrobiom mit der Ernährung verbessern können.

Die Hauptmerkmale des Alterns: Das Leben in einer gesicherten sozialen Struktur, wie in den „Blue Zones“, erlaubt mehr Menschen, als es im Durchschnitt erwartet wäre, ein hohes Alter von über 100 Jahren zu erreichen.

Das Altern kann man sehr gut durch seine grundlegenden zellbiologischen Charakteristika definieren. Dann kann man überlegen welcher diese Merkmale persönlich beeinflussbar sind und welche nicht.

Die Hintergrundinformation dazu ist sehr komplex und aus diesem Grund konzentriere ich mich auf die folgenden sehr vereinfachten Version:

ZUSAMMENGEFASST: DIE NEUN KENNZEICHEN DES ALTERNS:

1. Genomische Instabilität

2. Telomerverschleiß

3. Epigenetische Veränderungen

4. Verlust der Proteostase

5. Gestörte Wahrnehmung von Nährstoffen

6. Mitochondriale Fehlfunktion

7. Zelluläre Seneszenz

8. Erschöpfung der Stammzellen

9. Veränderte interzelluläre Kommunikation

Das sind die 9 Hauptmerkmale des Altern („Hallmarks of aging“). (Lopez-Otin et al. 2013)

Bei den Hauptmerkmalen des Alterns fällt auf, dass alle neun biologische Prozesse sich INNERHALB der Zelle abspielen oder spezialisierten Zellen betreffen. Darum ist es heute schwer für Menschen, die nicht über die Eigenarten der Zellbiologie gut Bescheid wissen zu verstehen, wie diese Mechanismen wirken. Ich erwähne sie hier aus Gründen der Vollständigkeit. Aus diesen Hauptcharakteristika ergeben sich biologische praktische Interventionen (Empfehlungen), deren Befolgen oft ein gesundes Altern ermöglicht. Viele der traditionellen Heilsystemen sind zu diesen Schlussfolgerungen aus der reinen Erfahrung gekommen.

peterauhagen.de · arzt@peterauhagen.de · SMS 0176 202 55 910

Seit dem 01.03. 2023 biete ich Beratungen zu diesen Themen mit Telemedizin und in Präsenz an. Kontakt über arzt@peterauhagen.de

Ich betreibe keinen Shop und vermarkte keinerlei Vitalstoffe.