

**Pressemitteilung – November 2014**

## **ANTI AGING 2015 – NEWS & TRENDS IN MEDIZIN UND BEAUTY**

*Was gibt es neues im Anti Aging? Worauf sollte man 2015 im Bereich Gesundheit, Prävention und Beauty besonders achten? Die Highlights für das kommende Jahr werden von vier Ärzten der German Society of Anti Aging Medicine e.V (GSAAM e.V), der größten Anti Aging Gesellschaft Europas, und Ernährungs- und Fitnessprofi Patric Heizmann präsentiert:*

- ❖ Algen als Anti Aging Wunder + Algenhose gegen Cellulite
- ❖ Hyperaktive Darmflora – Warum uns der Darm dick oder dünn macht
- ❖ Krebsforschung: Kohlenhydratreduktion erhöht Heilungschancen
- ❖ Hormonkosmetik als wirksamste Anti Aging Methode
- ❖ Hauptsache sanft: Narbensparende Facelifts, Botulinum Micro-Injektionen und andere neue Trends in der plastischen Chirurgie



**Dr. med. Bettina Hees**  
**MMR Medical Marine Research, Hamburg**  
[www.mmr-info.com](http://www.mmr-info.com)

### **DIE SUPERPOWER DER MEERESALGEN**

- ❖ **Anti Aging** aus dem Meer
- ❖ **Brustkrebsprophylaxe** mit algenreicher Nahrung
- ❖ **Anti Cellulite und Slimming Hose** mit Meeresalgen Active Pearls

### **Anti Aging Power aus dem Meer – der Faltenkiller der Zukunft**

Was uns die Anti Aging Kosmetik 2015 bringen wird? Algen! Fucoïdan, Laminaran, Phycocyanin, Ascophyllum, Meeresalgen aus der Bretagne, Arktis, Antarktis und Tasmanien, Meerfenchel - Faltenkiller und Geheimtipp einer revitalisierten Haut - das sind die Anti Aging Nutrients der Zukunft aus den Ozeanen unseres Planeten.

Meeresalgen besitzen einzigartige Fähigkeiten: Sie konzentrieren Mineralien und Spurenelemente aus dem Meerwasser bis zu 40% stärker als Landpflanzen und sind damit ein idealer und natürlicher Basenlieferant zum Ausgleich eines übersäuerten Körpers. Und Meeresbraunalgen sind für ihre entgiftende Wirkung bei Schadstoffen, Schwermetallen u. radioaktiven Stoffen bekannt.

Mit einem internationalen Netzwerk aus Algologen (Algenforscher), Meeresbiologen und Ärzten erforscht die MMR Medical Marine Research Dr. med. Bettina Hees marine Wirkstoffe in den weltweiten Ozeanen, vor allem Meeresalgen, um daraus Produkte und Gesundheitsprogramme wie OCEAN DETOX®, OCEAN WOMEN und OCEAN ENERGY® zu entwickeln.

Mehr unter: [www.mmr-info.com](http://www.mmr-info.com)

## **Meeresalgen in der Prävention von Brustkrebs – neue Erkenntnisse**

Brustkrebs ist mit 23 Prozent der weltweit am häufigsten diagnostizierte Tumor und mit 14 Prozent der Hauptgrund für krebsbedingte Todesfälle bei Frauen. Hohe Inzidenzraten finden sich in West- und Nordeuropa, Australien, Neuseeland und Nordamerika, mittlere in Südamerika, der Karibik und Nordafrika und niedrige in Asien. (1)

Epidemiologische Studien aus den 80er Jahren wiesen nach, dass die Rate des prämenopausal auftretenden Brustkrebses in Japan bei einem Viertel im Vergleich zu westlichen Populationen lag, beim postmenopausal auftretendem Brustkrebs lag sie sogar nur bei einem Neuntel (2,3). Besonders evident sind die Unterschiede in der Postmenopause, in der Brustkrebserkrankungen in Regionen wie z.B. den USA gehäuft auftreten, während es diesen Peak in Japan nicht gibt.

Auch japanische Frauen, die in die USA emigrierten, wiesen 10 Jahre später eine deutlich erhöhte, nahe doppelt so hohe Inzidenzrate für Mamma-Karzinome auf, von 20/10.000 auf 35/10.000 (4). Diese Zahlen weisen darauf hin, dass Lebensstil beeinflussende Faktoren wie die Ernährung und damit assoziierte genetische und epigenetische Faktoren zu Brustkrebs bzw. zum Ausbruch der Erkrankung führen bzw. umgekehrt auch zusätzlichen Schutz bieten können, wobei hier wohl der traditionellen asiatischen Ernährung mit fermentiertem Soja und Meeresalgen eine besondere Rolle zukommt. 45 Prozent bis 75 Prozent aller Lebensmittel in Südkorea, Japan und China enthalten Algen.

Japanische Frauen, die sich traditionell mit Soja und Meeresalgen ernähren, weisen auch eine 2 bis 3fach höhere fäkale Exkretionsrate von 17 $\beta$ -Östradiol (ein Sexualhormon, das in den Eierstöcken der Frau produziert wird) auf, was zu der Annahme führt, dass Ernährungsfaktoren und deren Effekt auf die Darmflora Einfluss auf die weltweit unterschiedlich hohen Erkrankungsraten an Brustkrebs haben könnte.

### Abnahme der 17 $\beta$ -Östradiol Spiegel im Serum unter steigender Meeresalgen Zufuhr – Begründung:

- Ballaststoffe aus Meeresalgen besitzen eine höhere Affinität, Östrogene zu binden und auszuscheiden als von Landpflanzen stammende Ballaststoffe (13). Ein plausibler Mechanismus für den Einfluss der Darmflora auf die Entwicklung von Brustkrebs könnte daher über den Östrogenmetabolismus erklärt werden, indem die Rezirkulation von Östradiol aus dem Gastrointestinal Trakt durch Meeresalgen vermindert wird.
- Meeresalgen haben eine 10fach verstärkte Bindung von Wasser an ihr Eigengewicht. In vitro und in vivo Studien konnten bestätigen, dass die erhöhte Wasserbindung das Stuhlvolumen erhöht und die Transitzeit im Darm verkürzt.
- Die Ernährung mit Meeresbraunalgen wirkt sich positiv auf die mikrobielle Darmflora aus, was vermutlich auch mit einer verbesserten Umwandlung der Phytoöstrogene (sekundäre Pflanzenstoffe, die eine strukturelle Ähnlichkeit mit Östrogen aufweisen) aus Soja-Isolavonen verbunden ist.

*Studien zum Thema auf Wunsch verfügbar.*



### **NEU: Anti Cellulite + Slimming Hose mit Meeresalgen Active Pearls**

80 Prozent aller Frauen über 20 Jahre haben Cellulite. Bei der Cellulite verändert sich das Unterhautfettgewebe - typischerweise an den Oberschenkeln und am Gesäß - und bildet „Dellen“. Die Fettzellen in der Haut können sich bis auf das 60 bis 100fache ihrer ursprünglichen Größe ausdehnen. Hierunter leidet auch das umgebende Bindegewebe, die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und der

Abtransport von Stoffwechselabbauprodukten kann nicht mehr optimal erfolgen. Jetzt hilft nur noch eine Behandlung, die „in die Tiefe geht“:

Eine für die Behandlung von Cellulite entwickelte straffende und gleichzeitig Feuchtigkeit spendende Hose mit vielen Millionen in die textile Struktur eingearbeiteten Mikrokapseln, die fettabbauende Algenextrakte aus der Meeresalge *Fucus vesiculosus* und Linolsäure-reiches Distelöl enthalten. Die Mikrokapseln brechen bei Bewegung und Kontakt mit der Haut auf und setzen ihre Wirkstoffe frei. Die Anordnung der Gewebestruktur in der Hose sorgt für eine intensive Massage des Bindegewebes und transportiert die Algenwirkstoffe in die Tiefe des Bindegewebes, wo sie ihre Wirkung entfalten. Durchblutung, Lymphabfluss und Entwässerung werden gefördert, *Fucus* sorgt für eine intensive Anregung des Fettabbaus. Der in die Hose eingearbeitete SMART TAG® zeigt an, wieviel Algenwirkstoff während der Anwendung noch vorhanden ist.

**Anwendung** Die Hose sitzt „wie eine zweite Haut“, trägt nicht auf und formt Beine, Gesäß und Bauch. Empfohlene Tragezeit 8 Stunden/Tag. Wenden Sie die Hose so oft wie möglich an, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Erste Resultate sind bereits nach 7 Tagen zu erkennen. Anwendungsstudien mit 89 Frauen zeigten nach 28 Tagen sehr gute Ergebnisse mit 4 bis 7 cm Umfangreduzierung/Oberschenkel, bis zu 12 cm an der Hüfte und eine weiche glatte Haut.

*Gesamter Text im Anhang.*



**Patric Heizmann**

**Autor, (TV) Fitness- und Ernährungsprofi**

<http://www.patric-heizmann.de>

<http://www.facebook.com/patriceizmann>

<http://www.youtube.com/user/patriceizmann>

### **Neues zur Darmflora: Hyperaktive Darmflora – der Darm macht dick oder schick!**

Unsere Darmflora hat uns fest im Griff: Sie macht gute Stimmung, indem sie Hormone wie z.B. Serotonin ausschüttet (erheblich mehr als unser Gehirn!). Oder schlechte, wenn sie aufgrund bestimmter Bakterienpopulationen (Firmicutenüberzahl) mehr Kalorien aus dem Essen gewinnen kann, was uns bei gleicher Kalorienzahl immer dicker werden lässt. Der massive Einsatz von Antibiotika in der Tierzucht und bei der Krankheitsbekämpfung bringt dieses empfindliche bakterielle Gleichgewicht durcheinander. Das Glück sitzt also auf Bauchnabelhöhe.

Was der 8 m lange Verdauungsschlauch namens Darm mit seiner Gesamtoberfläche von 450 m<sup>2</sup> (aufgrund des zotteligen Aufbaus) an Bakterien beherbergt, ist beeindruckend: Hauptsächlich kurz vor dem Ausgang leben ca. zehnmal (!) so viele Bakterien, wie der Körper Zellen hat. Mit einer Masse von knapp 2 kg. Sie sind also klar in der Überzahl und haben einen mächtigen Einfluss auf unser Leben.

Die Billionen von Bakterien sind hungrig und werden von uns gefüttert. Je nachdem, wie sie gefüttert werden, entwickeln sich verschiedene Bakterienstämme unterschiedlich.

Es gibt vier Bakterienstämme, von denen zwei besonders gewichtig sind. Wortwörtlich.

Da sind die Bacteroidetes-Stämme und die Firmicuten. Letztere fahren völlig auf Kohlenhydrate ab. Und zwar auf die unverdaulichen, die Ballaststoffe, die ja eigentlich durchrutschen und somit

zwar die Darmwand massieren und den Müll mit rausnehmen, aber eben nicht als Energielieferant dienen sollen. Wenn da nicht die Firmicuten wären, die sich über die Ballaststoffe hermachen, daraus Energie, also Zusatzkalorien gewinnen, um uns dann diesen zusätzlichen Kalorienballast an die Hüfte zu packen.

Die beiden Bakterienstämme machen sich gegenseitig ihren Platz streitig. Ganz verdrängen wollen sie einander zwar nicht, aber es geht um die Vorherrschaft. Das ist wie Politik im Dunkeln. Und täglich „wählen“ wir, wer gewinnt. Denn: Wenn die Firmicuten permanent ihr Lieblingsfutter (= Kohlenhydrate) erhalten, behalten sie auch die Mehrzahl der „Sitze“ im Parlament und damit die Regierungsfähigkeit. Die Bacteroidetes dagegen sitzen in der Opposition und schauen, dass die „Regierung“ die Macht nicht völlig an sich reißt. Kohlenhydratreduzierte Ernährung hilft demnach, den Firmicuten etwas den Nährboden zu entziehen, was sie durchaus dezimiert und den Bacteroidetes mehr Platz verschafft. Denn mit der Reduktion der Kohlenhydrate reduziert sich die Anzahl der „Regierungsmitglieder“.

Was kann man tun um das Gleichgewicht zu erhalten? Nach Antibiotikakuren sollte dringend Wert auf einen sorgfältigen Wiederaufbau der gesunden Darmbakterien mittels einer Darmkur gelegt werden! Und wer sich selbst als „guten Futterverwerter“ bezeichnet, sollte sich einmal mit einer Darmsanierung und natürlich einer Ernährungsumstellung auseinandersetzen. Welche Stämme das Sagen haben, kann durch eine Stuhlprobe von einem guten Heilpraktiker analysiert werden. Ein spannender Nebeneffekt: Allergien könnten dann ebenfalls plötzlich den Rückzug antreten. Sich mit dem Darm und seiner Flora zu beschäftigen, lohnt sich also für viele doppelt!

Ganzer Artikel: <http://www.ich-bin-dann-mal-schlank.de/2014/07/licht-im-dunkeln-oder-der-darm-macht-dick-oder-schick/>

**Kohlenhydratreduzierte Rezepte, mit denen man den Firmicuten das Leben schwerer macht, sind in Patric Heizmanns Kochbüchern, z. B. in „Ich bin dann mal schlank – Rezept- und Kochbuch“ (Draksal Verlag) zu finden.**



**Patric Heizmann ist derzeit auf Deutschlandtournee mit seinem Programm „Ich bin dann mal schlank – Comedy mit Nährwert“.**

---



**Dr. rer. nat. Johannes Coy**

Biologe, Krebsforscher & Autor

"Die neue Anti-Krebs Ernährung" (GU Verlag, 2009)

"Anti-Krebs Kochbuch" (GU Verlag 2010)

"Die 8 Anti-Krebs Regeln" (GU Verlag, 2011)

<http://www.johannescoy.de/>

**Einschränkung des Kohlenhydratkonsums im Kampf gegen Krebs**

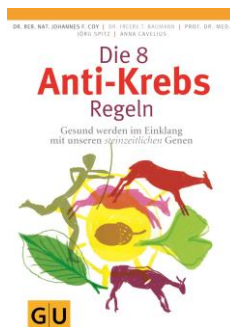
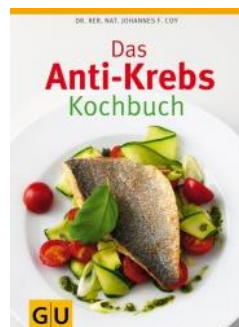
Neue Studien mit Krebspatienten zeigen auf eindrucksvolle Weise, dass der Kohlenhydratkonsum nicht nur bei der Inzidenz von Krebserkrankungen eine wesentliche Rolle spielt, sondern auch die Wirksamkeit von Strahlen- und Chemotherapien stark beeinflusst.

In der akuten Therapiephase ist der Zuckerstoffwechsel entscheidend daran beteiligt, dass Krebszellen sich vor Strahlen- und Chemotherapien schützen können. Dadurch entsteht eine Resistenz, die den Erfolg einer Therapie gefährdet. Eine Patientenstudie des Universitätsklinikums Lübeck konnte zeigen, dass eine starke Einschränkung des Kohlenhydratkonsums (ketogene Diät) den Zuckerstoffwechsel im Tumor hemmt. Die Schutzfunktion kann nicht mehr ausgeübt werden, so dass sich die Resistenz zurückbildet.

Weitere Studien belegen, dass eine physiologische Ketose vor Standardtherapien die Wirksamkeit steigern und die Rezidivrate senken kann. Eine wenige Tage vor der Therapie durchgeführte standardisierte ketogene Ernährung mittels einer ketogenen Trinknahrung kann den Tumorstoffwechsel so beeinflussen, dass Strahlen- und Chemotherapien effizienter Krebszellen abtöten können.

Auch in der Nachsorge konnte in großen Studien gezeigt werden, dass die Rezidivrate durch einen geringeren Kohlenhydratkonsum / niedrigglykämische Ernährung gesenkt werden kann.

*Studien zum Thema auf Wunsch verfügbar.*





**Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk**

**Präsident der GSAAM e.V**

**Chefarzt der Gynäkologie an der EuromedClinik Fürth**

Autor mehrerer Bücher, u.a.: Das Frauen-Hormone Buch (Trias Verlag, 2010)

<http://www.kleine-gunk.de/>

### **Schön durch Hormone: Neue Dimensionen im Anti Aging mit Hormonkosmetik**

Mit dem Siegeszug der „Lifestyle-Medizin“ rücken die kosmetischen Effekte von Hormonpräparaten zunehmend in den Blickpunkt, die Hormontherapie wird mehr und mehr für ästhetische Zwecke genützt. Hormonbehandlungen können in vielen Bereichen helfen: Haut, Hautalterung, Faltenbildung, Körperbehaarung, Kopfbehaarung oder Cellulite.

Zwei Formen der Hautalterung werden unterschieden: die äussere (exogene) und die innere (endogene) Hautalterung. Der exogenen Hautalterung wirkt man vor allem durch die Zufuhr schützender Antioxidanzien entgegen, der endogenen Hautalterung im wesentlichen durch den Ersatz fehlender Hormone. Diese können sowohl systematisch in Form einer Hormonersatztherapie oder auch lokal in Form von hormonhaltigen Cremes und Salben zugeführt werden. Diese müssen vom Arzt verschrieben und vom Apotheker angefertigt werden. Im Gegensatz zu vielen anderen Anti-Falten Cremes haben Hormonkosmetika einen großen Vorteil: Sie wirken!

#### *Was können Hormone nun genau an der Haut bewirken?*

Östrogene fördern die Bildung von Hyaluronsäure und sogenannten Mukopolysacchariden. Dies sind stark wasserbindende Quellstoffe. Allein ein Gramm Hyaluronsäure bindet fünf Liter Wasser. Die vermehrte Bildung dieser Substanzen führt somit zu einer Speicherung von Flüssigkeit in der Haut. Die Haut wird dicker, kleine Fältchen glätten sich. Aber auch die Hautqualität nimmt zu: Östrogene stimulieren nämlich die Neubildung von Kollagen und Elastin in der Lederhaut. Straffheit und Elastizität nehmen zu.

Doch auch die zweite Gruppe von Geschlechtshormonen –die Gestagene- besitzen ein kosmetisches Potenzial. Sie hemmen eine Gruppe von Enzymen, die für den Bindegewebeabbau verantwortlich sind, indem sie das stützende Fasergewebe unserer Haut wie winzige Stücke in kleine Scheren zerschneiden. Bei einer Bindegewebeschwäche liegt häufig eine Überaktivität dieser Enzyme vor. Gestagene sind wirksame Gegenspieler dieser Enzyme und können so den Bindegewebeabbau bremsen.

Auch Cellulite kann man mit Hormonkosmetika gezielt reduzieren: durch die direkte Zufuhr von Androgenen (männliche Hormone), den Einsatz von Antiöstrogenen oder die Verwendung von Aromatasehemmern (Substanzen, die die Umwandlung von Androgenen in Östrogene blockiert).

Um sich über Hormonkosmetik zu informieren, sollte man sich an einen darauf spezialisierten Gynäkologen wenden. Durch eine Anamnese und eine Untersuchung wird festgestellt welches Problem die Patientin hat und ob sie hormonell bedingt sind. Danach wird eine entsprechende Hormonkosmetik rezeptiert. Auch der Apotheker braucht einiges an Erfahrung um diese anspruchsvollen Produkte herstellen zu können. Nicht vergessen sollte man, dass Hormone zu einem Teil über die Haut in den Körper gelangen und damit eine systemische Wirkung entfalten können. Aus diesem Grund wird für die Hormonkosmetik nicht dass ansonsten übliche  $\beta$ -



Östradiol, sondern Östradiol (weibliches Hormon, das in den Eierstöcken produziert wird) verwendet. Dieses hat kaum systemische Nebenwirkungen und belastet auch nicht die Gebärmutter Schleimhaut.

Mehr zu lesen in: „Das Frauen-Hormone Buch“ von Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk, erschienen im Trias Verlag.



**Dr. med. Jörg H. Widmann**  
**Facharzt für Plastische & Ästhetische Chirurgie, München**  
[www.plastische.com](http://www.plastische.com)

### **Natürliche Ergebnisse, sanfte Verfahren – neuer Fokus in der Ästhetik** **Narbensparende Facelifts, Botulinum Micro-Injektionen und andere Trends**

In der Ästhetischen Medizin und insbesondere in der Ästhetisch-Plastischen Chirurgie wird auch in den nächsten Jahren der Trend nach natürlicheren Behandlungsergebnissen und mehr Wohlbefinden weiter zunehmen.

Faltenfreie „Maskengesichter“ und aufgepolsterte „Schlauchboot-Lippen“ gehören ebenso der Vergangenheit an wie übertrieben betonte Körperproportionen. Gewünscht werden immer mehr natürliche Auffrischungen und maßvolle Verjüngungen mit dem Ziel die individuelle Schönheit hervorheben, anstatt die Persönlichkeit zu verändern.

Die Nachfrage nach nichtinvasiven (ohne OP) und minimalinvasiven ästhetischen Behandlungstechniken steigt dabei ungebrochen an. Die meisten Methoden müssen öfters und in Abständen wiederholt durchgeführt werden, doch dafür sind die Ausfallszeiten und Risiken geringer. Apparativen Methoden nutzen gezielt Wärme, Kälte, Laser oder Ultraschall gegen Fettpolster und schaffen Haut oder Stoßwellen gegen Cellulite und Bindegewebsschwäche. Langfristig werden die Erfahrungen und die wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, welche Verfahren am effektivsten sind und sich am wachsenden „Ästhetik-Markt“ durchsetzen.

Individuell angepasste, moderne Behandlungskombinationen der Ästhetisch-Plastischen Chirurgie werden ihren Stellenwert weiter ausbauen, wie z.B. der umfassende Verjüngungseffekt eines narbensparenden Facelifts für die Wangen und Liposculpturing am Hals, in Kombination mit Eigenfett-Injektionen der Mundpartie sowie Botulinum-Micro-Injektionen im oberen Gesichtsdrittel bringt wohldosiert unschlagbar gute Ergebnisse, woran sich alternative Techniken messen lassen müssen.

---

**Pressekontakt:**

ART.media Public Relations, Barbara Eienbach

[barbara\\_eienbach@art-media.eu](mailto:barbara_eienbach@art-media.eu)

030 / 740 744 749

Mehr zu Anti Aging und Prävention: [www.gsaam.de](http://www.gsaam.de)

Quellen Beitrag Dr. med. Bettina Hees:

- 1) Ahmedin, J. et al. Global Cancer Statistics. Cancer J for Clinicians, Vol. 61; 2011
- 2) Teas, J. et al. The consumption of seaweed as a protective factor in the etiology of breast cancer: proof of principle. J Appl Phycol 2013; 25: 771-779
- 3) Reddy, B. et al. Nutrition and its relationship to cancer. Adv. Cancer Res. 1980; 32: 237-345
- 4) Shimizu, H. et al. Cancers of the prostate and breast among Japanese and white immigrants in Los Angeles County. Br J Cancer. 1991; 63. 963-6