



Basisinformation

Anti-Aging und Prävention: Definition und Wissenswertes

Definition Anti-Aging

Der Wunsch, den Alterungsprozess aufzuhalten oder gar rückgängig zu machen, ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit selbst. Zu einer großen Modewelle wurde die Anti-Aging Medizin gleichwohl erst in den 1990er Jahren. Anti-Aging wurde für allerhand Produkte, Anwendungen und Behandlungen verwendet. Die großen Versprechungen die in diesem Zusammenhang gemacht wurden, konnten bis heute nicht eingehalten werden: Mit 100 immer noch jung, schön, potent und gesund, ist immer noch nicht wirklich möglich. Allerdings hat die Medizin dahingehend Fortschritte gemacht, dass sie den biologischen Prozess des Alterns ziemlich gut versteht. Ob oxidative Belastung, chronisch niederschwellige Entzündungsprozesse oder Hormonmangel – die wichtigsten Alterungsfaktoren sind inzwischen gut bekannt.

Der Ansatz der GSAAM ist, dass Alterungsprozesse als wesentliche Risikofaktoren für die gängigen Volks- und Zivilisationskrankheiten identifiziert werden konnten. Ein vertieftes Verständnis dieser Alterungsprozesse und deren gezielte Beeinflussung ist daher das Konzept im Kampf für ein gesundes Altern.

Warum widmen wir uns so intensiv dem Thema Altern? Nicht, weil wir gegen das Altern sind. Wohl aber, weil wir erkannt haben, dass es für die wesentlichen Erkrankungen, die unser Schicksal im 21. Jahrhundert bestimmen – das sind hauptsächlich Herz-Kreislaufkrankungen, Osteoporose, Demenz und auch Krebserkrankungen – einen gemeinsamen, entscheidenden Risikofaktor gibt: den Alterungsprozess. Unsere so genannten Zivilisationskrankheiten sind im Wesentlichen altersabhängige Erkrankungen.

So sind unter Anti-Aging alle medizinischen Maßnahmen zusammengefasst, mit denen die Alterungsprozesse verzögert, aufgehalten oder sogar wieder rückgängig gemacht werden können.

In der Anti-Aging- und Präventionsmedizin arbeiten Ärzte und Wissenschaftler unterschiedlicher Fachrichtungen interdisziplinär zusammenarbeiten. Die German Society of Anti-Aging Medicine e.V. (GSAAM) als größte europäische Anti-Aging Gesellschaft wird bei dieser Entwicklung auch weiterhin eine Vorreiterrolle spielen.

Die 7 Säulen der Anti-Aging Medizin

Lebensstil

Anti-Aging beginnt immer bei dem persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung sind die Basis einer gesundheitsbewußten Lebensführung. Und natürlich gehört auch das Meiden von Risikofaktoren, wie zum Beispiel Rauchen dazu.

Ausgewogene Ernährung

Das Vermeiden von Übergewicht und eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen sind für ein gesundes Altern von fundamentaler Bedeutung.

Bewegung

Die Tatsache, dass Sport die beste Medizin ist, belegen inzwischen hunderte von Studien. Nicht nur Herz-Kreislauferkrankung beugt man durch regelmäßige Bewegung vor - auch Osteoporose, Demenz und Krebserkrankungen lassen sich vermeiden.

Supplementierung

Mikronährstoffe spielen eine entscheidende Rolle zum Erhalt unserer Gesundheit. Die Anti-Aging Medizin hat zwei entscheidende Alterungsfaktoren identifiziert. Hierzu gehören die oxidative Belastung (Einfluss von freien Radikalen) sowie chronisch niederschwellige Entzündungsprozesse. Beide Faktoren lassen sich durch die gezielte Zufuhr von Mikronährstoffen beeinflussen. Die gezielte und individualisierte Supplementierung spielt daher in der Anti-Aging Medizin eine große Rolle.

Hormonersatztherapie

Das Absinken vieler Hormone mit dem Alter führt häufig zu Funktionseinbußen und zu einem Verlust an Vitalität. Durch den Ersatz der fehlenden Hormone können diese Defizite in vielen Fällen ausgeglichen werden. Eine individualisierte Hormonersatztherapie gehört daher ebenfalls zum Spektrum der Anti-Aging Maßnahmen. Sie bedarf auf jeden Fall einer Überwachung durch den Arzt.

Mentale Balance

Stress und unbewältigte Konflikte sind ein wichtiger Alterungsfaktor. Nicht nur ausgewogene Ernährung und körperliche Fitness spielen daher eine Rolle im Kampf gegen den Alterungsprozess. Auch die mentale Balance ist von entscheidender Bedeutung.

Ästhetisches Anti-Aging

Das Ziel der Anti-Aging Medizin ist, den biologischen Alterungsprozess zu verlangsamen und nicht, dessen sichtbare Folgen lediglich zu kaschieren. Dennoch – wer jünger bleiben will, möchte häufig auch jünger aussehen. Hierzu gibt es inzwischen eine Vielzahl wirksamer, nicht invasiver Maßnahmen, die im Bereich des ästhetischen Anti-Aging angeboten werden.

Kontakt Geschäftsstelle GSAAM

GSAAM German Society of Anti-Aging Medicine e.V.

Ute Rother

Vallstedter Weg 114A

38268 Lengede,

Tel: +49 (0)5344 803 370

Fax: +49 (0)5344 803 371

Email: gst@gsaam.de

www.gsaam.de

Pressekontakt

Juliane Peterhansl

Tel: 030 740 744 746

Email: j.peterhansl@gsaam.de