

Jeder möchte lange leben, aber niemand will dabei alt werden

Wien, Juni 2004 (VEÖ) - In den vergangenen 100 Jahren hat sich die Lebenserwartung nahezu verdoppelt. Derzeit ist etwa jeder fünfte Österreicher über 60 Jahre alt. Laut Schätzungen der Statistik Austria wird 2015 jeder Vierte und 2035 bereits jeder Dritte älter als 60 sein. Senioren von heute sind aktiver und fitter als frühere ältere Generationen. Die Nachfrage nach Hilfsmitteln, mit denen das jugendliche Lebensgefühl mit der äußeren Erscheinung in Einklang zu bringen ist, steigt. Die effektivsten Mittel hat man jedoch durch Änderungen des Lebensstils immer noch selbst in der Hand.

Wirtschaftsfaktor "Junge Alte"

Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass altersbedingte physische und psychische Veränderungen Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten haben und veränderte Ernährungsbedürfnisse ergeben. In den Supermarktregalen finden sich zwar Angebote für ältere Haustiere, kaum aber bedarfsangepasste Produkte für ältere Erwachsene. Angesichts der Kaufkraft dieser Personengruppe, ein etwas kurzsichtiges Verhalten der Lebensmittelindustrie. Das Geschäft mit der ewigen Jugend boomt anderweitig: Hotels bieten Wellness-Urlaube mit "Forever-Young-Garantie", Unternehmen versehen Cremes mit einem Anti-Aging-Etikett und Apotheken und Drogerien haben Brausen und Kapseln mit Verjüngungseffekt im Angebot.

To be discussed

Viele Fragen und Unsicherheiten hinsichtlich der tatsächlichen Wirkung diverser Jungbrunnen stehen im Raum. Am 18. Juni veranstaltet der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs daher eine Fortbildung zum Thema "Better Aging – aus dem Kochtopf und der Apotheke", die Licht ins Dunkel bringen soll. Namhafte Experten aus dem In- und Ausland referieren über die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse rund um anti-aging und diskutieren mit den Ernährungsfachkräften Österreichs.

Nächtlicher Winterschlaf

Berühmt geworden ist "Dinner Cancelling" durch den jüngst verstorbenen Kardinal König, der als einen Grund für sein hohes Alter den gewohnheitsmäßigen abendlichen Mahlzeitenverzicht anführte. Die wissenschaftliche Erklärung für dieses Phänomen ist darin zu finden, dass Kalorienbeschränkung eine jener effektiven Maßnahmen ist, die den Körper in die Lage versetzen, DNA-Reparatur-Mechanismen in Gang zu setzen. Weiters kommt es durch die abendlichen Nahrungskarenz zu einer moderaten Absenkung der Körpertemperatur, was sich günstig auf die Zellstabilität auswirkt. Demnach könnte der Mensch laut Computerberechnungen 200 und mehr Jahre alt werden, wäre eine Änderung der Körpertemperatur von 37 auf 34° C möglich. Die tierische Sparstrategie der Körpertemperaturabsenkung in Kombination mit Nahrungsverzicht, auch Winterschlaf genannt, ermöglicht dem Lebewesen, mit wenig Energieverlust über die kalte Jahreszeit zu kommen.

Hormonersatztherapie – indiziertes Medikament oder Lifestyle-Droge?

Jüngst publizierte klinische Studien zu Wirkung und Nebenwirkungen einer Hormonersatztherapie (HET) der Frau im Wechsel haben zu einem Umdenken unter Frauenärzten geführt. Galt bis vor kurzem das mit HET einhergehende erhöhte Risiko für bestimmte Erkrankungen als "akzeptabel", so wird heute im persönlichen Gespräch mit der Frau sehr genau auf den möglichen Nutzen aber auch die potenziellen Risiken jeder Form der Hormonersatztherapie eingegangen. Die Vorsitzende des VEÖ, Mag. Eva Unterberger,

76. VEÖ Presseinformation

resümiert: *"Harmlos angepriesene und frei verkäufliche pflanzliche Alternativen zur Hormonersatztherapie sind – wenn überhaupt – nicht so streng wissenschaftlich geprüft und untersucht wie zugelassene Medikamente. Risiken können nicht ausgeschlossen werden. Sie sollten daher nicht kritiklos und leichtgläubig eingesetzt werden."*

Wasser, Hopfen, Malz und Bierbusen?

In verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln und den daraus hergestellten Produkten liegen bestimmte Verbindungen vor, die wegen ihrer potenziellen östrogenartigen¹ Wirksamkeit als Phytoöstrogene (*gr. phytōn* = Pflanze) bezeichnet werden. Die Dolden der weiblichen Hopfenpflanze, die beim Brauen von Bier eingesetzt werden, enthalten besonders wirksame Phytoöstrogene. Allerdings liegt die Transferrate bei nur 10-20 Prozent, sodass die Konzentration im Hopfengetränk nur im Nano- bis Mikromol-Bereich liegt. Die Frage nach eventuellen gesundheitlichen Auswirkungen der Aufnahme von Phytoöstrogenen durch regelmäßigen Bierkonsum kann derzeit mangels Daten noch nicht einheitlich beurteilt werden.

Frisch, ölig, steirisch

Mögliche gesundheitsfördernde Wirkungen des Identitätsprodukts der Steiermark im Zusammenhang mit Herz-Kreislaufkrankungen wurden an der technischen Universität Graz einer detaillierten wissenschaftlichen Prüfung unterzogen. Besonders wichtige sekundäre Inhaltsstoffe des steirischen Kürbiskernöls sowie anderer Pflanzenöle sind die Tocopherole (Vitamin E). Die antioxidative Kapazität korreliert üblicherweise direkt mit dem Gehalt an diesen fettlöslichen Schutzstoffen. Die Untersuchung von 15 steirischen Kürbiskernölen ergab allerdings antioxidative Kapazitäten, die deutlich über jenen Messwerten lagen, die allein durch den Tocopherolgehalt zu erwarten waren. Dieses Ergebnis lässt den Schluss zu, dass Vitamin E-Verbindungen nicht die einzigen antioxidativ wirksamen Komponenten im steirischen Kürbiskernöl sind.

Wie man in der ersten Lebenshälfte lebt, so fühlt man sich in der zweiten

Wer will nicht auch noch mit 70 seine Lieblings-Sportart ausüben und ansprechende intellektuelle Leistungen erbringen? Auf die Genüsse feiner Küche will dabei niemand verzichten. Darum passt es recht gut, dass gesunde Ernährung neben körperlicher und geistiger Fitness sowie einem stressarmen Lebensstil den wesentlichen Anteil an einer erfolgreichen Better-Aging-Strategie darstellt. Besonders deutlich wird dieser Zusammenhang am Beispiel der Knochengesundheit – Stichwort Kalzium&Bewegung. Oder am Beispiel Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen – Stichwort Fett&sekundäre Pflanzenstoffe. Fettmoderate Ernährung ist ein mittlerweile banaler aber immer noch effizienter und wichtiger Präventionsfaktor. Die Wirkung der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe reicht von antioxidativ über immunstimulierend bis hin zu entzündungshemmend und antikanzerogen. Konkrete Forschungsergebnisse zu Wirkungen isolierter sekundärer Pflanzeninhaltsstoffen liegen derzeit noch unzureichend vor. Im Zentrum der Empfehlungen steht daher eine Ernährungsform, die alle Erfordernisse an Makro- und Mikronährstoffen erfüllt und unabhängig von Mineralstoff- und Vitaminzusätzen ist.

Ein Mittel gegen das Altern ist in keinem Arzneimittelverzeichnis zu finden, den Alterungsprozess rückgängig zu machen, ist bis dato nur in Hollywood gelungen. Jeder kann aber einiges selbst dazu tun, um das fortschreitende Alter gesund zu gestalten, um sich auch noch im dritten Lebensabschnitt leistungsfähig und wohl zu fühlen.

Information und Anmeldung zur Veranstaltung am 18. Juni 2004:

VEÖ

Mag. Sonja Reiselhuber

Tel.: 01/333 39 81 bzw. E-mail: veoe@veoe.org

¹ Östrogen = weibliches Sexualhormon