

Anti-Aging-Mittel

Und ewig lockt die Jugend

Angela Clausen

Der Wunsch nach ewiger Jugend ist beileibe keine Erscheinung der Neuzeit. Neu ist allerdings, dass die Werbung für derartige Mittel heutzutage vermittelt, dass man sich geradezu schämen muss, alt zu sein. Denn jeder hat ja die Chance zum Jungbleiben. Doch Anti-Aging-Mittel können das Altern nicht aufhalten.

Noch einmal Schüler sein oder gar die Pubertät noch einmal durchleben – das möchte kaum einer der heute über 40-Jährigen. Trotzdem fühlen sich die meisten deutlich jünger, je älter sie werden. Bei Senioren liegt das gefühlte Alter in der Regel zehn bis fünfzehn Jahre niedriger als das tatsächliche. Um diese Differenz auch nach außen zu zeigen, gibt es Anti-Aging-Mittel. Und der Markt boomt.

Misstrauen angebracht

In den Märchen war klar, dass ewige Jugend auch ihren Preis hat. So mussten dafür Lieblinge geopfert oder die Seele dem Teufel verkauft werden. Welchen Preis zahlen wir heute? Der englische Sozialwissenschaftler Prof. Dr. Anthony Warnes von der University of Sheffield spricht von einer regelrechten Flut so genannter Anti-Aging-Therapien

in den letzten zehn Jahren. Und es finden kaum Kontrollen statt, wenn es sich um Lifestyle-Produkte wie Nahrungsergänzungen oder Diäten handelt. „Normalbürger können die pseudo-wissenschaftlichen Behauptungen in der Anti-Aging-Werbung nicht überprüfen“, kritisiert Warnes und empfiehlt Misstrauen in alle überoptimistischen Versprechen. Konkret: Im besten Falle verliert man nur sein Geld, weil das Produkt nicht wirkt, im schlechtesten Falle die Gesundheit: durch Überdosierung, nicht berücksichtigte Neben- und Wechselwirkungen zum Beispiel mit Medikamenten oder im Detail noch nicht geklärte Eingriffe in den Hormonstoffwechsel.

Neben kosmetischen Produkten, chirurgischen Maßnahmen und Hormonbehandlungen werden vor allem Nahrungsergänzungsmittel



Foto: © F. Barni/Fotolia.com

mit den unterschiedlichsten Inhaltsstoffen gegen das Altern angepriesen – oft von selbst ernannten Anti-Aging-Experten (siehe S. 37). Rechtlich gesehen gelten die Produkte als Lebensmittel. Zwar gibt es auch einige Arzneimittel, doch diese haben eine ganze Menge rechtlicher Hürden zu überwinden. Da ist ein Vertrieb als Lebensmittel für die Hersteller bedeutend einfacher. Die Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln, die ja nur die normale Nahrung ergänzen, nicht aber der Heilung oder Linderung von Krankheiten dienen sollen, ist im Vergleich zu den meisten Arzneimitteln deutlich geringer. Dennoch können sie ein gewisses Risiko bedeuten.

Altern ist kompliziert

Die Ursachen für den Alterungsprozess sind bis heute nicht vollständig geklärt. Die wichtigste Theorie zum Altern besagt, dass freie Sauerstoff-Radikale oxidative Schäden an den Zellen verursachen. Die Radikale entstehen im Körper beim Nährstoffabbau; außerdem werden sie über die Nahrung, bestimmte Arzneimittel, Umweltgifte aus der Luft und Zigarettenrauch aufgenommen. Zudem bilden sie sich durch den Einfluss von UV- und radioaktiven Strahlen. Als Alterserkrankungen, die durch oxidative Schäden verursacht werden, gelten sich verschlechternde Hirnfunktionen (Alzheimer, Parkinson), Augenerkrankungen (Katarakt, Makuladegeneration), Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall) und Hautveränderungen wie Altersflecken, Falten und auch Hautkrebs. Der Körper kann diese Radikale mit Hilfe von komplizierten Antioxidations-Mechanismen unschädlich machen. Dafür sind bestimmte Nährstoffe wichtig. Entsprechende Produkte für die Zielgruppe „50 plus“ enthalten daher neben den üblichen Mikronährstoffen vor allem Antioxidantien, die bei der Bekämpfung der

Radikale helfen sollen. Typische Inhaltsstoffe von frei verkäuflichen Anti-Aging-Mitteln sind in Tabelle 1 aufgeführt.

Für keinen der aufgelisteten Stoffe liegen wirklich schlüssige Beweise hinsichtlich einer Verzögerung des Alterungsprozesses vor. Vielfach stammen die für einen Stoff genannten Wirkungen aus Tierversuchen. Gute Nachrichten für Würmer oder Mäuse bedeuten aber noch lange keine guten Nachrichten für den Menschen. Und auch in Zellversuchen im Reagenzglas kann man ziemlich alles zeigen. Hinzu kommt, dass die in den Produkten enthaltenen Extrakte und Zutaten (außer bei Vitaminen und Mineralstoffen) vielfach weder definiert noch standardisiert sind. Untersuchungen über die Effekte des jeweiligen Produkts liegen in der Regel nicht vor. Meist werden stattdessen Studien mit Untersuchungen einzelner Wirkstoffe – oft nur als Tierversuch – als Beweis herangezogen. Oder aber es wird von Humanstudien mit Lebensmitteln wie Tomaten direkt auf einen Inhaltsstoff wie das „Tomatenvitamin“ Lycopin geschlossen. Studien haben übrigens gezeigt, dass zwar die erhitzten



Tomaten liefern Lycopin. Isoliert scheint der Pflanzenstoff aber nicht zu wirken.

Tomaten wirken, nicht aber das Lycopin. Möglicherweise ist also für eine optimale Wirkungsentfaltung das Zusammenwirken mit anderen sekundären Pflanzenstoffen oder Vitaminen – wie sie in natürlichen Lebensmitteln vorkommen – nötig. Bei zahlreichen Stoffen wie Lycopin, Flavonoiden oder anderen sekundären Pflanzenstoffen ist es daher bis heute nicht möglich, Zufuhrempfehlungen zu geben.

Kritische Inhaltsstoffe

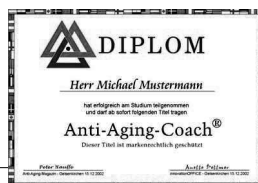
Die meisten Untersuchungen existieren zu den Mikronährstoffen, also Vitaminen und Mineralstoffen. Aber auch hier sind die Studienergebnisse eher desillusionierend: Laut Heart Protection Studie zeigen weder ACE-Säfte noch ACE-Kapseln (also isoliertes ProA, C und E) einen Einfluss auf die Sterblichkeitsrate, Herzinfarkt oder Krebs. Ähnlich unbefriedigende Daten gibt es zu einem potenziellen Krebschutz von Selen. Ganz im Gegenteil: Inzwischen vermuten Experten bei einigen Stoffen sogar eher gegenteilige Wirkungen bei isolierter Gabe oder unphysiologischer Dosis. Ein bekanntes Beispiel für negative Effekte ist Beta-Carotin. Schon eine Menge von 20 mg täglich, die mit ACE-Saft schnell erreicht ist, kann bei starken Rauchern und Herz-Kreislauf-Kranken schwere Gesundheitsschäden verursachen. Metaanalysen haben gesundheitliche Risiken wie erhöhte Sterblichkeit auch für isoliertes Vitamin E

typische Stoffgruppen	Beispiele in Anti-Aging-Mitteln
Vitamine	antioxidative Vitamine A-C-E
Vitaminoide (Pseudovitamine)	Coenzym Q10, Carnitin, Cholin, Lecithin
Provitamine	Beta-Carotin
Mineralstoffe, Spurenelemente	Magnesium, Selen, Zink
Sekundäre Pflanzenstoffe (SPS)	Anthocyane, Lycopin, Lutein, Quercetin, Isoflavone, Oligomere Procyanidine OPC
Pflanzenteile und -extrakte, teilweise aus der Volksheilkunde	Grüntee, Spirulina, Wild Yams, Kombucha, Aloe vera, Noni, AFA-Algen, Shiitake, Knoblauch, Ginkgo, Ginseng
Fettsäuren und Öle	Fischöl, Emu-Öl, Argan-Öl, Perilla-Öl

Tab 1: Nicht nur Vitamine und Mineralstoffe finden sich in Anti-Aging-Mitteln. Das Altern aufhalten kann jedoch kein Wirkstoff.

Geschäfte mit dem Altern

Weder „Anti-Aging“ noch „Anti-Aging-Berater“ oder „-Trainer“ sind geschützte Begriffe. Es gibt auch keine offizielle Facharzt-Ausbildung zum Anti-Aging-Arzt, lediglich interdisziplinäre Fachgesellschaften, in denen sich alle möglichen Heilberufe tummeln, vom Heilpraktiker über Schönheitschirurgen, Urologen bis hin zum Zahnarzt. Außer diesen Berufsbildern, die zumindest eine qualifizierte Grundausbildung haben, gibt es auch Anti-Aging-Berater. Dahinter können sich Bankangestellte, Friseur oder Kassierer verbergen, die ihr Einkommen mit einem Nebenjob als selbstständige Berater aufbessern möchten und abends im Freundeskreis Nahrungsergänzungsmittel und andere Anti-Aging-Produkte verkaufen. Nach verkaufsorientierten Schulungen werden die Wirkungen der Produkte gerne übertrieben und häufiger müssen (nach § 12 Lebensmittel- und Futtermittel-Gesetzbuch verbotene) Krankheits- und Heilungsgeschichten als Beweise herhalten. Auch der Begriff „diplomierter Anti-Aging-Coach“ ist lediglich markenrechtlich geschützt. Die Ausbildung besteht aus einem Selbststudium mit „für jedermann erschwinglichen Lehrgangsgebühren“. Von wenig Seriosität zeugen auch Werbesprüche wie „spezielle Berufserfahrungen oder Ausbildungen werden aber nicht vorausgesetzt. Auch Vorkenntnisse im medizinischen Bereich sind NICHT erforderlich.“



beobachtet; bei der Zufuhr von zusätzlichem Selen wurde ein erhöhtes Diabetesrisiko ausfindig gemacht. Besonders kritisch ist die Einnahme von Substanzen wie Selen oder Fluor zu beurteilen, weil bei ihnen schnell eine giftige Menge erreicht ist. Und es gilt ganz besonders für alle – nicht erlaubten, aber gehandelten – Ultraspurenelemente wie Germanium oder Lithium.



Auch nicht mehr jung ist schön. Für sein Alter sollte sich niemand schämen.

Foto: DAK

Höchstmenge durchaus erreichbar

„Zuviel des Guten ist ungesund: Menschen, die unnötig viele Vitaminpräparate zu sich nehmen, sterben im Schnitt früher“, berichtet die Ärzte-Zeitung vom 02.03.2007. Leider gibt es immer noch keine Höchstmengenregelung für Vitamine und Mineralstoffe, weder als NEM noch zur Anreicherung von Lebensmitteln. So enthalten vor allem via Versandhandel und Internet erhältliche Produkte sehr häufig ein Vielfaches von dem, was als unbedenklich betrachtet werden kann. Früher angewendete deutsche Grenzwerte wie die „Dreifach-Regel“, bei der als Obergrenze das Dreifache der DGE-Empfehlungen galt, wurden 2004 vom Europäischen Gerichtshof aufgehoben. Das BfR hat zwar 2004 neue Höchstmengen-Empfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe veröffentlicht, diese sind aber nicht rechtsverbindlich.

Und es fehlt immer noch eine europaweit gültige Positivliste, welche Inhaltsstoffe überhaupt als unproblematisch gelten.

Insgesamt können derzeit durch die regelmäßige Einnahme von legalen Nahrungsergänzungsmitteln und den Verzehr angereicherter Lebensmittel durchaus die von der europäischen Lebensmittelsicherheitsbehörde EFSA genannten Höchstmengen bei diversen Mikronährstoffen überschritten werden. Diese Tolerable Upper Intake Level, kurz UL, sind die höchste tägliche Gesamtzufuhr eines Nährstoffs aus allen Quellen, die ohne Risiko für die Gesundheit sind. Das BfR hat bestimmte Nährstoffe, bei denen der Abstand zwischen empfohlener oder gemessener Zufuhr zum UL gering ist, in die Kategorie „hohes Risiko“ eingestuft. Dazu gehören zum Beispiel die Vitamine A, Beta-Carotin, D und Nicotinsäure oder die Mineralstoffe Calcium, Eisen, Jod, Zink, Kupfer und Mangan. Produkte ausländischer Hersteller überschreiten mit der angegebenen Tagesdosis die Grenzwerte teilweise massiv, zum Beispiel sind vom Hersteller empfohlene 50 mg B₆ pro Tag 200 Prozent des UL, 100 mg Zink sogar 400 Prozent des UL.


Nicht ohne Risiken

Nicht nur überdosierte, sondern auch belastete Produkte werden gehandelt. So können Pflanzenextrakte mit bestimmten natürlichen Pflanzengiften belastet sein. Bei ayurvedischen Mitteln gibt es immer wieder deutlich überhöhte Gehalte an Schwermetallen wie Arsen und Quecksilber, Blaualgenprodukte können giftige Microcystine, andere Algen zuviel Jod enthalten. Hinzu kommen immer wieder Produkte aus dem



Dipl. oec. troph. Angela Clausen hat in Kiel Ökotrophologie studiert. Sie arbeitet seit 1995 für die Verbraucherzentrale NRW und ist dort als wissenschaftliche Mitarbeiterin zuständig für „Lebensmittel im Gesundheitsmarkt“, also Nahrungsergänzungsmittel, Funktionelle Lebensmittel, Schlankheitsmittel und Health Claims.

asiatischen Raum, deren Zutatenliste nicht mit den tatsächlichen Inhaltsstoffen übereinstimmt und denen überaus wirksame und sogar lebertoxische Arzneiwirkstoffe zugesetzt sind. Grundsätzlich gibt es außer für Vitamine und Mineralstoffe kaum bis gar keine Langzeituntersuchungen über die Folgen der Einnahme isolierter Stoffe, beispielsweise sekundärer Pflanzenstoffe. Bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann es nicht zuletzt zu Wechselwirkungen mit Medikamenten kommen. Die Arzneimittelwirkung kann sich beispielsweise verstärken oder verringern, bestimmte Inhaltsstoffe können die Blutgerinnung hemmen oder den Blutzuckerspiegel beeinflussen. Daher sollte der Arzt oder Apotheker immer über die Verwendung von Produkten informiert werden. Das gilt insbesondere bei der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten (auch der Anti-Baby-Pille!) und vor Operationen.

Die Frage, ob es sinnvolle Anti-Aging-Mittel gibt, muss verneint werden. Nach derzeitigem Wissensstand kommt dagegen einer vollwertigen Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse ein präventiver Effekt zu. Insgesamt gesehen ist der Alterungsprozess aber derart multifaktoriell, dass die Ernährung nur einen Baustein darstellt. 

Anschrift der Verfasserin:
Dipl. oec. troph. Angela Clausen
Verbraucherzentrale NRW, Mintropstraße 27, D-40215 Düsseldorf, ernaehrung@vz-nrw.de

Eine Literaturliste kann per E-Mail unter dem Stichwort „Anti-Aging“ angefordert werden: redaktion@ugb.de

Linktipp

Auf www.fitimalter.de finden sich für interessierte Senioren unter dem Punkt Nahrungsergänzungsmittel ausführliche Informationen der Verbraucherzentrale Hamburg.