



Elixiere für ewige Jugend?

Gerd Glaeske

Ewig jung zu bleiben, wer träumt nicht davon? Glaubt man den Beteuerungen der Pharmaunternehmen, bräuchten wir dazu einfach nur Ginseng, Hormone und Vitamine zu schlucken. Doch halten Anti-Aging-Präparate nur wenig von dem, was sie versprechen.

Die Chancen, ein hohes Lebensalter zu erreichen, sind heute sehr gut. Seit Mitte des letzten Jahrhunderts hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung in den Industrienationen beinahe verdoppelt. Die maximale Lebensdauer hat sich dagegen in den letzten 2000 Jahren kaum verändert. Sie liegt nach wie vor bei

100 bis 120 Jahren. Offenbar ist in unseren Genen eine obere Grenze für die Lebenszeit festgelegt, an die wir zwar immer näher herandrücken, die wir aber nicht einfach überschreiten können. Für den Alterungsvorgang, dem alle Zellen, Gewebe und Organe des Körpers unterliegen, gibt es bis heute kein umfassendes Erklärungsmodell.

Alter ist keine Krankheit

Sicher ist, dass es sich beim Altern um einen nicht umkehrbaren Prozess handelt. Er setzt schon ab dem 30. Lebensjahr allmählich ein. Im höheren Alter sind dann zahlreiche Funktionen des Körpers messbar vermindert: Der Wasseranteil der Gewebe, die Nierenleistung, die Festigkeit der Knochen, die Hirndurchblutung oder auch die maximale Leistung von Herz und Lunge. Gleichzeitig häufen sich bestimmte Krankheiten wie Diabetes, Prostataerkrankungen bei Männern, Osteoporose bei Frauen, Arteriosklerose,

Inzwischen schluckt jeder dritte Deutsche Nahrungsergänzungsmittel und gibt jährlich rund 300 Euro dafür aus. Die Hersteller verdienen sich dabei eine goldene Nase.



d.eurovl/fofolia.com

psychologischen Wirkung beruhen: Der Konsument tut etwas für sich, daher glaubt er auch an eine Wirksamkeit und fühlt sich besser.

Beliebte Produkte unter den Stärkungsmitteln sind Ginseng-Präparate. Die Ginsengpflanze enthält bis zu 28 verschiedene Ginsenoside. Sie gehören zu den Saponinen, einer Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe. Der Pflanzenextrakt gilt seit Jahrtausenden als Waffe gegen jede nur denkbare Krankheit. Unter anderem soll er die Abwehrkräfte stärken und in Stresssituationen ausgleichend wirken. Wissenschaftlich konnte das bis heute nicht bestätigt werden. Als Nebenwirkungen sind Bluthochdruck, Hautausschläge, Nervosität, Ödeme oder Durchfall bekannt. Bei Einnahme sehr großer Mengen traten sogar Depressionen auf.

Bluthochdruck, Herzschwäche oder Krebs. Sie sind für diesen Lebensabschnitt typisch, obwohl sie nicht notwendigerweise zum Alter gehören.

Stärkungsmittel mit zweifelhaftem Nutzen

Alter selbst ist keine Krankheit, auch wenn es uns der Jugend- und Leistungskult unserer Gesellschaft beinahe glauben macht. Die zahlreichen Medikamente gegen Altersbeschwerden (Geriatryka – von griechisch „geron“, der Greis) haben in der Mehrzahl keinen wissenschaftlich nachvollziehbaren Nutzen und keine klaren Anwendungsgebiete. Es gibt keine empfehlenswerten Arzneimittel gegen das Altern, weder zur Vorbeugung noch zur Behandlung. Aufwendig gestaltete Verpackungen, hohe Preise oder fantasievolle Namen und Zusammensetzungen suggerieren häufig eine Wirksamkeit, die keines der angepriesenen Mittel erfüllt.

Ein Klassiker unter den Anti-Aging-Mitteln ist der Wirkstoff Procain. Seit den ersten Veröffentlichungen der rumänischen Ärztin Ana Aslan Ende 1940 werden ihm positive Wirkungen auf nahezu alle Alterserscheinungen nachgesagt. Bislang fehlen aber ausreichende Ergebnisse für einen wirklichen Nutzen. Procain in Arzneimitteln wird auch als Dimethylaminoethanol bezeichnet, dadurch wird es aber in der Wirkung weder anders noch besser.

Pharmahersteller preisen zahlreiche Stärkungsmittel zum Jungbleiben an. Aus der Werbung sind heute fast jedem die Marktführer Buerlecithin, Galama, Voltax, Ginseng, Doppelherz oder Bio-vital bekannt. Die „belebende, stärkende“ Wirkung beruht aber meist auf Alkohol oder Coffein. Die „Kraft der zwei Herzen“, wie die Werbung verspricht, wird man nicht erwarten können. Und ob 79-prozentige Alkoholika wie Melissengeist wirklich „nie so wertvoll waren wie heute“, darf bezweifelt werden. Möglich sind natürlich sogenannte Placebo-Effekte, also Erfolge, die auf einer

Vorsicht bei Antioxidanzien

Altern ist auch keine Vitaminmangel-Erkrankung. Dennoch enthalten viele Geriatryka Vitamine und Spurenelemente in ungezielter Zusammenstellung und Menge. Von einigen Vitaminen (C, E und Beta-Carotin) wissen wir heute, dass sie freie Radikale im Körper neutralisieren können. Sie werden daher als Antioxidanzien bezeichnet. Auch das Spurenelement Selen hat eine solche Wirkung. Radikale sind aggressive chemische Verbindungen, die im Körper unter der Einwirkung von Schadstoffen wie Zigarettenrauch, Abgasen und Ozon entstehen, aber auch durch UV-Strahlen oder beim Abbau von Fetten. Sie können durch ihre Reaktion mit Eiweißstoffen und Zellwänden Schäden im Organismus anrichten. Krankheiten, die mit Radikalwirkungen in Zusammenhang gebracht werden, sind Arteriosklerose, Krebs und Alzheimer. Ob allerdings eine erhöhte Zufuhr von Antioxidanzien diesen Krankheiten vorbeugen kann, ist

bisher nicht eindeutig geklärt. Bei Rauchern gab es bei Einnahme von Beta-Carotin, Vitamin C und E sogar mehr Fälle von Lungenkrebs als ohne Vitaminpillen.

Hormonersatz nicht ohne Risiko

Hormone sind in den letzten Jahren mehr und mehr ins Blickfeld der pharmazeutischen Altersforschung getreten. Denn mit steigendem Alter drosselt unser Körper die Produktion vieler Hormone. Ab dem 30. Lebensjahr geht es bei Mann und Frau bergab: Bei Frauen sinken die Werte von Progesteron und Östradiol, bei Männern von Testosteron, bei beiden die Werte von DHEA (Dehydroepiandrosteron) und dem Wachstumshormon Somatotropin. Die Hormonersatztherapie ist daher ein zentraler Baustein der heute propagierten Anti-Aging-Strategie. Die Befürworter dieser Therapie bringen den Hormonverlust mit allen möglichen Altersproblemen in Verbindung: wie Falten der Haut, Stimmungsschwankungen oder Muskelabbau. Bei Frauen ist der Hormonersatz schon lange bekannt – nicht unbedingt als Therapie gegen Alterungsprozesse, sondern als Hormon-Replacement-Therapie (HRT) gegen Beschwerden in den Wechseljahren oder zur Vorbeugung einer Osteoporose. Östrogene werden aber auch angewendet, um erschlaffendes Bindegewebe

zu straffen und den im Alter typischen Alterungsprozess der Haut aufzuhalten. Die Risiken wurden jahrelang unterschätzt. Mittlerweile weiß man, dass die dauerhafte Gabe von Hormonkombinationen in den Wechseljahren das Risiko für Brustkrebs, Herzinfarkt und Schlaganfälle erhöht.

Testosteron mit Nebenwirkung

Dass Männern Testosteron als Anti-Aging-Mittel empfohlen wird, kann nicht erstaunen – es ist schließlich das bekannteste Männlichkeitshormon. Fast fünf Prozent aller Männer sollen bereits auf seine stärkende und altersaufhaltende Wirkung setzen. Testosteron „wirkt nicht nur im Mann, sondern auch auf Frauen“, verkünden Autoren von Anti-Aging-Ratgebern. „Testosteron macht sexy – und bildet alle sekundären Geschlechtsmerkmale aus, auf die Frauen fliegen. Je mehr Testosteron, desto tiefer die Stimme, desto üppiger der Bartwuchs, desto breiter die Schultern und desto kräftiger das Kinn.“ Testosteron unterstützt damit den sogenannten Schulter-Bauch-Koeffizienten. Hohe Werte wirken einer Studie zu Folge besonders anziehend auf Frauen: Je breiter die Schultern und je schmaler der Bauch, um so attraktiver werden Männer gesehen. Aber Männern wird auch das Östrogen empfohlen. Es sorgt angeblich für straffe

Haut und dichten Haarwuchs, macht Spermien beweglich und soll die sexuelle Ausdauer stärken. Gleichzeitig soll es die psychische Belastbarkeit und Zähigkeit fördern und die Knochen vor Osteoporose schützen. Die Nebenwirkungen einer Therapie mit Geschlechtshormonen und DHEA sind längst bekannt: Während Frauen mit Akne, fettiger Haut und zunehmender Körperbehaarung rechnen müssen, drohen Männern Herzerkrankungen oder möglicherweise sogar ein erhöhtes Risiko für Prostatakrebs.



Prof. Dr. rer. nat. Gerd Glaeske, Jg. 1945, ist Professor für Arzneimittelversorgungs- und Pharmakologie an der Universität Bremen. Nach seiner Promotion arbeitete er am Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin. Seit 1988 leitet er pharmakologische Beratungsdienste verschiedener Krankenkassen, zuletzt die Abteilung für medizinische Grundsatzfragen der Barmer Ersatzkasse. Er ist Autor zahlreicher Ratgeber und Artikel zur Arzneimittelinformation und zur Qualität der medizinischen Versorgung.

Genug Schlaf, viel Bewegung

Die Nebenwirkungen der Hormone lassen kritische Experten auf die Euphoriebremse treten. Viele Ärzte raten deshalb von einer solchen Therapie ab. Nur auf Hormone zu setzen, gilt ohnehin als sehr eingeschränkte Anti-Aging-Therapie. Vielmehr sind es ausreichend Schlaf, richtige Ernährung, viel Bewegung und wenig Stress, die uns bis ins hohe Alter jung und leistungsfähig halten.



Anschrift des Verfassers:
Prof. Dr. rer. nat. Gerd Glaeske
Zentrum für Sozialpolitik
Universität Bremen, Parkallee 39,
D-28209 Bremen
gglaeske@zes.uni-bremen.de

Literatur:

- Bopp A, Glaeske G. Was hilft? Medikamentenführer für Frauen. Kunstmann-Verlag, München 1994
- Langbein K, Martin H-P, Weiss, H. Bittere Pillen. Nutzen und Risiken der Arzneimittel. Kiepenheuer & Witsch, Köln 2010
- Metka M, Haromy T P. Der neue Mann. Das revolutionäre Anti-Aging-Programm. Piper, München 2003
- Stiftung Warentest (Hrsg.) Handbuch Medikamente 2002. Vom Arzt verordnet, für Sie bewertet. 7. Aufl., Düsseldorf 2009

Der Nutzen von Stärkungsmitteln wie Ginseng gegen das Altern ist mehr als fraglich.

Foto: teamarbeit/Fotolia.com

