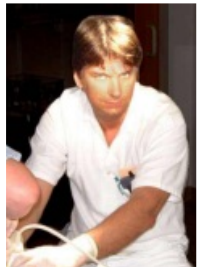


Antiaging Dr. Grin



www.frauenarzt-online.at



FA f. Gynäkologie u. Geburtshilfe
Hofzeile 3/3/22
A - 1190 Wien

Tel: (01) 368 32 83
Fax: (01) 369 12 871
e-mail: w.grin@frauenarzt-online.at

Antiaging Dr. Wolfgang Grin

Der Alterungsprozess wird von vielen Menschen als sehr schmerzlich und belastend empfunden. Zum ersten Mal wird vielen bewusst, dass durch das Altern die Freiheit der persönlichen Lebensgestaltung in etlichen Bereichen erheblich eingeschränkt wird. Sind wir nun diesem Alterungsprozess auf Gedeih und Verderb ausgeliefert? Schon soziale und psychologische Faktoren können einen Menschen schneller altern oder ihn lange jung bleiben lassen. Wer mit sich selbst zufrieden ist, sich beruflich und in der Freizeit mit Dingen beschäftigt, die Selbstbewusstsein geben, wird eher jung bleiben.

Was lässt uns trotzdem körperlich schneller altern? Neben den bekannten Ursachen, falsche Ernährung verbunden mit Übergewicht, übermäßiger Genuss von Alkohol und Nikotin sowie fehlende körperliche Bewegung hat die Medizin in den letzten Jahren auf dem Gebiet der Erforschung des Altern völlig neue Erkenntnisse gewonnen, die unsere Zukunft entscheidend verändern können. Es sieht so aus, dass die abfallenden Hormonkonzentrationen im Blut Alterungsprozesse begünstigen

Mit diesem Ratgeber möchten wir Ihnen eine kleine Übersicht über die derzeitigen Möglichkeiten geben, Altersbeschwerden zu verhindern oder zu lindern. Hormone spielen dabei eine wesentliche Rolle.



Als hochwirksame Stoffe gehören sie aber unbedingt in die Hand eines erfahrenen Facharztes, der mit der richtigen Behandlung mitunter verblüffende Erfolge erreicht.

Altern kann als Komplex von Mangelerscheinungen begriffen werden. Erste Altersbeschwerden treten meist zwischen dem 50. und 65. Lebensjahr auf. Es handelt sich um psychische und körperliche Veränderungsprozesse des Organismus, deren Ursache vermutlich Stoffwechselveränderungen mit verminderter Aufnahme- und Ausscheidungsfähigkeit sind. Im Laufe der Jahre lässt vor allem die Hormonproduktion nach.

www.frauenarzt-online.at

Antiaging Dr. Wolfgang Grin

Die Folgen sind zahlreich:

- Wasserverarmung
- Falten der Haut
- Verändertes Aussehen
- Elastizitätsverlust
- Reduzierte Regenerationsfähigkeit
- Erschwerung der Funktion von Nerven- und Muskelzellen
- Erschlaffung der Haut
- Zunehmende Brüchigkeit der Knochen
- Gelegentlich Abnahme der Körpergröße
- Abnahme der Leistungsfähigkeit aller Organe z.B. der Augen und Ohren
- Verlangsamung geistiger Abläufe
- Vergesslichkeit
- Umstellungsschwierigkeiten und vieles mehr.

Menschen haben sich schon immer mit dem Alterwerden beschäftigt und sich zumeist nie damit abfinden können. Die Fortschritte der modernen Medizin und die Forschung auf dem Gebiet des Alterns ermöglichen es uns aber inzwischen dessen Mechanismen besser zu verstehen.

Mit einem umfassenden Ansatz, der die Ernährung genauso einschließt wie körperliches Training oder die Hormonersatztherapie lassen sich heute viele Altersbeschwerden wieder bessern oder sogar ganz heilen.

Wir bieten...

- Age-Anamnese
- BMI und Fettanteilmessung
- großes Hormonprofil
- Lifestyleanalyse
- Befundinterpretation
- Antiaging-Konzept

www.frauenarzt-online.at



Antiaging Dr. Wolfgang Grin

Oft sind es altersbedingte Beschwerden, wie Abgeschlagenheit, Schlafstörungen, verminderte Libido, depressive Verstimmung, Leistungsabfall, Rücken- oder Gelenksbeschwerden die den Patienten über 40 mit dem Ziel zum Arzt führen seine Lebensqualität wieder zu steigern. Manchmal besteht aber auch einfach nur der Wunsch fit zu bleiben bzw. seine Lebenserwartung zu verlängern.

Die individuelle Lebensspanne ist von verschiedenen Vorgängen, wie Wachstum, Reproduktion und Altern abhängig. Beim Alten handelt es sich um ein multifaktorielles Geschehen, bei welchem neben der Genetik und Konstitution auch die Ernährung, Stress, Umwelteinflüsse und Hormone eine entscheidende Rolle spielen. Diese äußeren Einflüsse bestimmen nämlich die Genetische Expression und können damit das Altern beschleunigen oder verlangsamen. Zu den wichtigsten Risikofaktoren gehören Nikotin, Alkohol, Bewegungsmangel, Übergewicht, fettreiche Ernährung und oxidativer Stress. Kaum ein Individuum erreicht heute gesund und leistungsfähig sein genetisch mögliches Höchstalter. Daher sind Strategien zur Vermeidung vorzeitigen Alterns sinnvoll.



Lange Zeit war Altern ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Da es uns aber alle betrifft, sollten wir uns irgendwann damit auseinandersetzen. Wichtige Fragen sind in diesem Zusammenhang: Wie soll unser persönliches Alterwerden aussehen? Was können wir tun, um körperlichen und geistigen Abbau zu verzögern?

Unsere Körper sind ein hochkomplexer Zellorganismus, in dem ein konstantes Absterben und Reproduzieren von Zellen stattfindet. Das so genannte Telomerase-Gen spielt dabei eine zentrale Rolle. Durch die Telomerenverkürzung mit jeder Zellteilung ist die Lebenszeit unserer Körperzellen, mit Ausnahme der Fortpflanzungs- und Krebszellen auf 50 Zellteilungen limitiert.

Antiaging Dr. Wolfgang Grin

Diese besitzen ein Gen um Telomerase herzustellen, ein Enzym, das die Enden der Chromosomen wieder verlängert und sie damit unsterblich macht. Der Alterungsprozess ist gekennzeichnet durch spezifische Veränderungen zellulärer und extrazellulärer Funktionen. So kommt es mit den Jahren zu einem Verlust an Knochenmasse, einer Abnahme der elastischen Fasern im Bindegewebe, aber auch einem Nachlassen von immunologischen, endokrinen und zentralnervösen Funktionen. Besonders auffällig und Indiz für den beginnenden Alterungsprozess sind die bereits im mittleren Lebensalter allmählich abnehmenden Spiegel verschiedener Hormone, die für den Stoffwechsel von Bedeutung sind. Zu diesen zählen unter anderem DHEA-S, Melatonin, Cortisol, Wachstumshormon und IGF-1. Die Untersuchung dieser Hormone, sowie der Sexualhormone in verschiedenen Lebensabschnitten erlaubt daher eine individuelle Aussage über das Fortschreiten der altersabhängigen Veränderungen und ermöglicht eine sinnvolle Überwachung einer Anti Aging-Strategie.

Dehydroepiandrosteronsulfat (DHEA-S) ist als jugendliches Powerhormon bekannt. Neben seiner Interaktion mit Cortisol ist auch eine Wechselwirkung mit dem Wachstumshormon und seinem Effektor IGF-1 bekannt. DHEA ist ein Vorläufer der weiblichen Androgenbiosynthese und hat dadurch einen entscheidenden Einfluss auf Stimmung und Libido der Frau.

Durch gesteigerte Fettmetabolisierung beugt DHEA dem metabolischen Syndrom vor, erhöht gleichzeitig den Muskelaufbau und damit die körperliche Leistungsfähigkeit. Bemerkenswert ist auch, dass DHEA die kognitiven Fähigkeiten verbessert, die Laune hebt und Erkrankungen des Herzkreislaufsystems verhindert. Die Synthese von Melatonin erfolgt lichtabhängig in der Zirbeldrüse, wobei in der Nacht bis zu 10-mal höhere Spiegel erreicht werden als tagsüber. Die Hauptfunktion dieses Hormons ist die Anpassung der Stoffwechselaktivität an den zirkadianen und jahreszeitlichen Rhythmus. Da seine Produktion mit dem Alter zurückgeht wird das koordinierte Zusammenwirken unterschiedlicher Stoffwechselvorgänge zunehmend schlechter. Dies führt neben Schlafstörungen, auch zu immunologischen und psychischen Veränderungen. Oxidativer Stress durch freie Radikale führt zur Entstehung von Oxidationsprodukten, wie etwa dem Malondialdehyd (MDA). Dieses verursacht Zellmembrandestruktion.

Antiaging Dr. Wolfgang Grin

Das Wachstumshormon Somatotropin (STH oder HGH) nimmt im Hinblick auf den Alterungsprozess eine herausragende Stellung ein. Es stimuliert den Muskelaufbau und den Fettabbau. Zusammen mit seinem Effektor IGF-1 aktivieren es zelluläre und humorale Immunabwehr und verbessern die Herz- und Gedächtnisleistung. Bis zum 60. Lebensjahr fällt die HGH-Sekretion bis auf 20 % ab, obwohl sie bis ins hohe Alter stimulierbar bleibt. Dies ist nicht nur durch eine DHEA-Gabe oder Zufuhr bestimmter Aminosäuren, sondern auch durch körperliche Aktivität möglich.

Cortisol, der wichtigste Vertreter der Glucocorticoide, wird in der Nebennierenrinde gebildet und zeigt einen ausgeprägten zirkadianen Sekretionsrhythmus mit Höchstwerten am Vormittag. Im Gegensatz zu den vorher erwähnten Hormonen kommt es im Alter zu einer gesteigerten Cortisol-Synthese, was auf der einen Seite den Muskelabbau und auf der anderen Seite den Fettaufbau begünstigt. Weitere nachteilige Veränderungen durch dieses Stresshormon sind die Begünstigung von Osteoporose, Insulinresistenz, Bluthochdruck und eine abnehmende Immunkompetenz. Eine der wichtigsten Anti Aging-Maßnahmen ist die Verminderung des Cortisolspiegels, z.B. durch Meditation und Bewegung.

Die bei uns heute weit verbreitete unausgewogene Überernährung zieht viele Folgen, wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, aber auch schnelleres Altern nach sich. Eine sinnvolle labormedizinische Befunderhebung umfassen Routineparameter, wie Blutbild, zellulärer Immunstatus, Nüchternblutzucker, Harnsäure, Kreatinin, Cholesterin (HDL, LDL), Triglyceride, Lp(a), Lp AI, Präalbumin, Albumin, Gesamteiweiß, Coeruloplasmin, Ferritin, Transferrinsättigung, CRP, Spurenelemente und Elektrolyte.

Zur Verlangsamung des Alterungsprozesses und zur Vermeidung degenerativer Erkrankungen können nicht nur eine richtige Ernährung, Sport, die Vermeidung von Tabak und übermäßiger Sonnenexposition beitragen, sondern ebenso eine optimierte Einnahme von Mikronährstoffen (Vitamine, Spurenelemente, Antioxidantien) und die Hormonsubstitution. Zu guter letzt darf aber nicht verabsäumt werden sein Leben auf kreative Ziele zu konzentrieren und seinen Wünschen und Leidenschaften nachzugehen.