



Interessantes, Wissenswertes, Aktuelles und Neues  
aus den Bereichen  
Naturheilkunde, alternative und komplementäre Medizin

Ausgabe 1 / 2008

Was heißt eigentlich ...

**Anti-Aging?**

Diese Wortschöpfung, aus dem amerikanischen kommend, heißt wörtlich übersetzt „gegen das Altern“.

Die wissenschaftliche Erforschung des Alterns kann nicht nur die Mechanismen aufzeigen, die uns altern lassen, sondern auch Wege, vorzeitigen Alterungsprozessen entgegen zu wirken.

Die Anti-Aging-Medizin will das Altern nicht verhindern, sie will beginnende und fortschreitende Alterungsprozesse beeinflussen und dadurch Folgeerkrankungen vermindern, wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Schlaganfall, Herzinfarkt), degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenschäden, rheumatische Erkrankungen und Krebs.

In der Anti-Aging-Medizin kommen die verschiedensten Therapien (Ernährung, Entschlackung, Entgiftung, Bewegung, Regeneration u.a.) zur Anwendung, die Alterungsprozessen vorbeugen und dazu beitragen können, dass Sie gesund und vital altern.



Welches Nahrungsmittel kann Einfluss nehmen?

**Tomaten**

Christoph Kolumbus brachte vor rund 500 Jahren die ursprünglich von den Azteken in Mexiko kultivierte Tomate nach Europa.

Anfangs nur als Zierpflanze gezüchtet, wurde die Tomate in Italien erst im 16. Jahrhundert zum Verzehr angebaut.

Die Blätter, Stängel und unreifen Früchte enthalten das Gift Solanin, deshalb sollten nur die reifen Früchte gegessen werden.

Tomaten liefern die Vitamine A, B, C, E und Folsäure, sie sind reich an Kalium und enthalten die Mineralien Magnesium, Phosphor, Kalzium, Eisen, Kupfer und Zink.

Diesem Spektrum an Nährstoffen verdankt die Tomate ihren Stellenwert bei der Vorbeugung verschiedenster Erkrankungen.

Die wichtigsten Wirkstoffe jedoch sind die Schutzengel unserer Sehschärfe, die beiden Pflanzenfarbstoffe (Carotinoide) Lutein und Zeaxanthin.

Wo uns manchmal der Schuh drückt:

**Wenn ein Schatten das Sehen trübt  
oder  
kann man vorzeitigen Alterserscheinungen vorbeugen?**

Nach derzeitiger wissenschaftlicher Erkenntnis lässt die Erbsubstanz des Menschen eine Lebensdauer von über 100 Jahren zu.

Von den meisten Menschen wird diese „natürliche“ Begrenzung der menschlichen Lebensspanne bei weitem nicht erreicht. Der Grund hierfür sind Alterungsprozesse, welche infolge einwirkender Schadstoffe, z.B. Gifte in der Nahrung oder Freier Radikale, beschleunigt ablaufen. Freie Radikale sind aggressive Moleküle, die sowohl nützliche Funktionen haben als auch Zellbestandteile zerstören können.

Von vorzeitigen Alterungsprozessen am meisten betroffen sind die Knochen, Gelenke, Muskeln und Blutgefäße. Schon im 5. Lebensjahrzehnt machen sich manchmal erste Probleme bemerkbar: Osteoporose, Arthrose, Muskelschwund und Durchblutungsstörungen. In der Folge dieser vorzeitigen Alterungsprozesse können beispielsweise ein Herz- oder Hirninfarkt, Magen-Darm-Erkrankungen sowie Probleme mit Ohren und Augen die Gesundheit erheblich beeinträchtigen.

Die Ursache für die genannten Erkrankungen ist häufig in dem Versagen der Reparaturmechanismen zu sehen, über die der menschliche Organismus von Natur aus verfügt.

Unser ganzes Leben lang müssen diese „Instandsetzungen“ wirksam werden, um Schäden an Zellen, Zellorganellen (z.B. den Mitochondrien, den „Kraftwerken“ aller Zellen) und am Zellkern (mit der Erbsubstanz DNS und RNS) zu beheben. Diese Funktionen verdienen daher ganz besonderen Schutz

In den Augen sind zum Beispiel die beiden Carotinoide Lutein und Zeaxanthin Botenstoffe für solche Reparaturmechanismen.

Sie sind für die Pigmentierung der Makula, dem so genannten „Gelben Fleck“ verantwortlich. Werden diese Farbstoffe in der Makula, dem Zentrum des schärfsten Sehens, abgebaut, wird der „Gelbe Fleck“ zum dunklen Fleck bzw. Schatten.

Die Sehschärfe lässt immer stärker nach und irgendwann verschwindet der Schatten nicht mehr aus dem Gesichtsfeld. Dies wird dann als „trockene“ Form der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) bezeichnet.

Erscheinen auch noch verbogene, verzerrte Linien, bezeichnet man dies als „feuchte“ Form der AMD. Letztere kann zwar behandelt werden, aber nur in Bezug auf das Sehen verzerrter Linien, der dunkle Fleck auf dem Gesichtsfeld bleibt bestehen.

Hier hilft nur Vorbeugung. Das bedeutet, dem Körper - und somit auch den Augen - immer genügend Lutein und Zeaxanthin zur Gesunderhaltung der Makula zuzuführen. Weitere Schutzstoffe für das Sehzentrum im Auge sind die Vitamine C und E sowie die Vitamin A-Vorstufe Beta-Carotin und das Spurenelement Zink.

Der „Gelbe Fleck“ befähigt zum Lesen, Erkennen von feinen Einzelheiten und Unterscheiden von Farben. Lutein und Zeaxanthin haben als Pigmente im Auge die Aufgabe, gefährliche Strahlen, zum Beispiel Sonnenlicht, zu filtern. Außerdem sind sie als Antioxidanzien in der Lage, Freie Radikale, die durch UV-Strahlung gebildet werden, unschädlich zu machen.

Viele Erscheinungen vorzeitigen Alterns sind „hausgemacht“ und lassen sich vermeiden. Die Anti-Aging-Medizin kann hier nicht nur Hilfestellung geben sondern auch einen vorbeugenden Beitrag leisten.

Einladung zum Vortrag

**Gestärkt in den Frühling und fit durch das Jahr**

Anti-Aging – Vortrag mit kleiner, gesunder Kostprobe

**am 8. März um 12.00 Uhr sowie am 11. und 13. März jeweils um 18.00 Uhr**

in meiner Praxis, Lindenstraße 7, 14513 Teltow

Vielen Dank für Ihr Interesse an meinem Gesundheitsbrief; wenn Sie diese Informationen kün erhalten möchten, können Sie mir dieses jederzeit auch telefonisch mitteilen.

Mit freundlichem Gruß  
Christine Knauf

Die Informationen aus diesem Gesundheitsbrief dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung, Diagnosestellung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden.