

„Anti-Aging ist keine Modemedizin“

Im Gespräch mit Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk, Leitender Arzt der Gynäkologie an der EuromedClinic in Fürth und Präsident der GSAAM, der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging.

Liv!: Herr Prof. Dr. Kleine-Gunk, „Anti-Aging“ ist ein stark strapaziertes Wort. Was verstehen Sie als Arzt darunter?

Prof. K-G: Die Präventions- und Anti-Aging-Medizin will begreifen, wie Alterungsprozesse in Gang gesetzt werden und ablaufen. Aus diesem Verständnis heraus lassen sich gezielte Therapien gegen viele altersabhängige Erkrankungen entwickeln.

Liv!: Welche Erkrankungen gelten denn als altersabhängig?

Prof. K-G: Vor allem Herz-Kreislauferkrankungen, Osteoporose, Demenz und auch Krebserkrankungen, also so genannte Zivilisationskrankheiten. Sie setzen in der Regel eine erkennbare Zellalterung voraus.

Liv!: Aber ist es nicht normal, dass unsere Zellen mit uns altern?

Prof. K-G: Nur bedingt. Eine 70-jährige Frau kann das biologische Alter einer 55-Jährigen haben – oder einer 85-Jährigen.

Liv!: Klar, der Lebensstil hinterlässt seine Spuren....

Prof. K-G: Natürlich, aber auch die hormonelle Situation ist von Bedeutung. Wenn dem Körper bestimmte Hormone fehlen oder er sie nicht mehr selbst bilden kann, gehen wertvolle Schutzfunktionen verloren und die Anfälligkeit steigt. Das erleben viele Frauen in den Wechseljahren, sie sind z. B. einem erhöhten Osteoporose-Risiko ausgesetzt und besonders gefährdet für Herz-Kreislauferkrankungen.

Liv!: Und davor können sich Frauen schützen?

Prof. K-G: Diese Frage muss immer individuell beantwortet werden. Im Großen und Ganzen gibt es aber zwei Ansätze: Der eine basiert darauf, den Hormonmangel sanft auszugleichen. Das ist heute risikoarm möglich, z. B. über Cremes oder Pflaster mit niedrigem Hormonanteil. Der andere Ansatz schöpft die modernen Vorsorge- und Früherkennungsmöglichkeiten aus. Ärztliche Un-

tersuchungen, Laborteste usw. leisten heute einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung.

Liv!: Gesundheit und Schönheit werden häufig in einem Atemzug erwähnt. Gibt es da auch einen medizinischen Zusammenhang?

Prof. K-G: Unbedingt, nehmen wir als Beispiel das größte menschliche Organ, die Haut. Im Alter wird die Haut dünner und trockener. Viele stören sich an den optischen Folgen, den Falten und Linien. Doch durch die dünne, trockene Haut können auch Krankheitserreger leichter in den Körper eindringen. Insgesamt funktioniert das Organ Haut nicht mehr einwandfrei.

Liv!: Wir dürfen wir das verstehen?

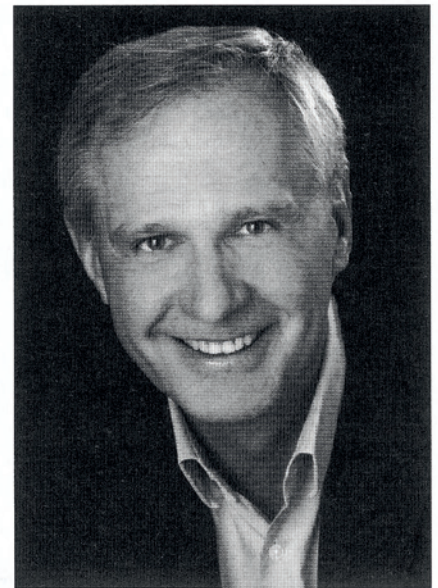
Prof. K-G: Die Haut ist hochintelligent, sie leitet Reize an das Gehirn, kommuniziert mit der Schilddrüse über Wärmebildung, Stoffwechsel und Kalorienverwertung. Sie bekämpft Bakterien und Viren durch Schweiß und Geruchsstoffe, pflegt und repariert sich selbst durch biochemisch produzierte Talgstoffe. Doch dafür muss die Haut ausreichend mit Hormonen versorgt sein, Hormone sind ja nichts anderes als Botenstoffe. Dass sie für Schönheit und ein gutes Aussehen sorgen, ist eigentlich nur eine Art Nebeneffekt.

Liv!: Und den macht sich die moderne Kosmetik zunutze?

Prof. K-G: In der Tat. Es gibt medizinische Hautpflege, in die gesicherte Erkenntnisse einfließen. So kann z. B. Östrogen in Cremes feine Knitterfältchen beseitigen, die Hautdicke verbessern und den Teint frischer und rosiger strahlen lassen. Auch Cellulite und Haarausfall lassen sich durch Hormone lindern.

Liv!: Das klingt nach dem Geheimnis der ewigen Jugend...

Prof. K-G: Hormone und Jugend sind unzertrennlich, aber so einfach darf man sich das nicht vorstellen. Die Gabe von Hormonen stellt immer auch einen Eingriff in die Biochemie des Körpers dar. Das gehört unbedingt in die Hände erfahrener Mediziner, die speziell auf die Bedürfnisse und Situation der



Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk

Patientinnen und Patienten eingehen.

Liv!: Was bedeutet das für den aktiven Best-Ager, welche Empfehlung können Sie aussprechen?

Prof. K-G: Es gibt keine Standard-tips. Der mündige und älter werdende Mensch fragt sich immer öfter und drängelnder, wie er zur längeren Gesunderhaltung und Prävention von Alterungsfolgen beitragen kann. Die entsprechende Strategie sollte unbedingt mit dem Arzt oder der Ärztin des Vertrauens besprochen werden – und das kann z. B. ein Spezialist für Prävention und Anti-Aging sein.

Liv!: Vielen Dank für Ihre offenen Worte. Herzlichen Dank!

Prof. Dr. med. B. Kleine-Gunk ist u.a. Autor zahlreicher erfolgreicher Patientenratgeber. Zuletzt erschienen:

Das Frauen-Hormone-Buch: Östrogene & Co.

In diesem Ratgeber wird erklärt, wie Hormone auf Gesundheit, Schönheit und Sexualität wirken und wie sich Störungen im Hormonhaushalt auswirken. Ausführlich wird über Pro und Kontra der Hormonersatztherapie diskutiert. Der Autor zeigt auf, welche synthetischen und natürlichen Alternativen es zur gängigen Hormonersatztherapie gibt und ob Zusammenhänge zu Krebserkrankungen bestehen.