

www.marinajagemann.com/anti-aging-biologisches-alter/

ANTI-AGING TOP-THEMA

ANTI-AGING – KANN MAN DAS BIOLOGISCHE ALTER MESSEN?

Posted on 25. April 2019



Medizinisch gesehen ist der Personalausweis ein ungenaues Dokument. Das Geburtsdatum hat meist nur wenig damit zu tun, wie alt jemand aus Sicht von Anti-Aging-Spezialisten wirklich ist. Alter kann man heute messen. Für Ärzte zählen statt dem chronologischen, vielmehr das biologische Alter. Wie man biologisches Alter berechnen kann und von welchen Parametern es abhängt lesen Sie hier.

Man ist so alt wie man sich fühlt – das gilt nicht unbedingt. Tatsächlich gibt es Indikatoren, an denen sich biologisches Alter ablesen lässt: Dazu gehören Hormonstatus, allgemeinmedizinischer Check-up, Knochendichtmessung, Muskel-Fett-Verhältnis, Hautzustand, körperliche und geistige Beweglichkeit. Ein Gentest gibt darüber hinaus Einblick in die Erbanlagen und enthält wichtige Anti-Aging-Botschaften. Und wozu das Ganze?

Biologisches Alter bestimmen

Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit so genannten Longevity-Strategien (wörtlich übersetzt bedeutet longevity soviel wie Langlebigkeit). In den USA schätzt man, dass etwa zwei Millionen Menschen bereits Longevity-Anhänger sind. Bereits 1990 gründete Robert N. Butler, Professor für Geriatrie (Altersheilkunde) an der Mount Sinai School of Medicine, das Internationale Longevity Center (ILC) in den USA. Mittlerweile gibt es ILC-Institute in Paris, London und Tokio. Im Zentrum aller Longevity-Strategien steht die Frage: Wie kann man bei geistiger und körperlicher Fitness möglichst 150 Jahre alt werden?

Anti-Aging basiert auf Fakten

Der Wunsch nach einem langen, gesunden Leben basiert auf harten Fakten. Das **durchschnittliche Lebensalter** nahm in den vergangenen 160 Jahren um rund drei Monate pro Jahr zu. Für die Zukunft bedeutet das die Lebenserwartung von Frauen, die 2018 geboren sind in Westeuropa 84 Jahre beträgt und Aufgrund neuester Altersforschung sagt Chaim Cohen von der University Bar Ilan (Israel): "Es ist möglich, dass Menschen die Altersgrenze von 120 überschreiten und sogar bis zu 140 Jahre alt werden!"

Warum aber altern wir überhaupt? Darüber gibt es verschiedene Theorien. Oxidativer Stress ist eine Erklärungsmöglichkeit. Danach altern Zellen, weil sie atmen. Bei diesem an sich lebensnotwendigen Vorgang werden vorübergehend freie Radikale gebildet, aggressive Sauerstoffverbindungen, die Zellstrukturen, Eiweißmoleküle oder sogar das Erbgut angreifen und schädigen können.



Freie Radikale entstehen vor allem durch Stress, Schlafmangel, **UV-Licht**, Bewegungsmangel, schwere Krankheiten, Vergiftungen und durch zu viele Kalorien. Womit wir bereits bei einer der wesentlichsten Voraussetzungen für ein langes Leben sind: die richtige **Ernährung!**

Ganz nach dem Motto "Age later" hat der Plastische Chirurg Dr. Marc A. Ronert zusammen mit seiner Frau Janna Ronert deshalb die Nahrungsergänzungsmittel "Hush & Hush" entwickelt. "Prävention richtet sich nicht nur an äußerliche Produkte. Was Sie Ihrem Körper zuführen ist ebenso wichtig, wenn nicht wichtiger. Etwa 90 Prozent von uns haben ein Defizit an essentiellen Nährstoffen aufgrund mangelnder Ernährung", so Dr. Ronert. "Nutrazeutika" nennen die Entwickler ihre Wirkstoffkombinationen für innere sowie äußere Schönheit und Gesundheit.

Die Kollektion der "Clean Clinical Vitamins" besteht aus den Kapseln "Deeply Rooted" für gesundes Haar (120 Kapseln cirka 79 Euro), "Mind Your Mind" (60 Kapseln cirka 64 Euro) soll den Schlaf unterstützen und Stress reduzieren und die "Time Capsule" (60 Kapseln cirka 69 Euro) gegen aggressive Einflüsse wie freie Radikale schützen. Die Produkte sind jeweils als Monatsration konzipiert.

