

Hightech-Geräte, die mit „fokussiertem Ultraschall“ Falten straffen und Fette schmelzen sollen.

Manche Menschen würden alles tun, um das Altern aufzuhalten“, schwört auch Cédric Schem vom Schweizer Konzern Genolier, der mit der Produktlinie „nescens“ einen anderen großen Trend bedient – die Cosmeceuticals, also Kosmetik direkt aus dem Labor. Als „erste Kosmetik mit Ursprung direkt in der Ästhetischen Medizin“ bewirbt auch Filorga seine Produkte. Der französische Konzern ist Marktführer bei der Mesotherapie (dabei werden via Injektion Vitamine und Mineralstoffe in die mittlere Hautschicht „geschossen“). Und jetzt kommt die Verjüngungsmedizin ins teure Töpfchen. Das Interesse ist groß, die Entscheidung für eine ausgefeilte Luxuscreme fällt den meisten (deutschen) Frauen immer noch leichter als die Option Spritze oder Skalpell. Leider versagt nach vier Kongresstagen aber selbst die effektivste Mixtur im Kampf gegen fahlen Erschöpfungsteint und Schlaflos-in-Paris-Fältchen.

■ Stefanie Lehmborg



## Was hilft dem Körper, jung zu bleiben?

*Prof. Bernd Kleine-Gunk, Vorsitzender der German Society of Anti-Aging Medicine und Autor von „Auf der Suche nach Unsterblichkeit“ (Brandstätter-Verlag, 36 Euro), erklärt, wie sich das Altern bremsen lässt.*

**WAS MACHT UNS ALT?** Fünf Mechanismen kennen wir ziemlich gut: zuerst die Oxidation – beim Stoffwechselprozess entstehen aus molekularem Sauerstoff freie Radikale. Diese greifen Zellstrukturen und Proteine an. Dazu kommt die Silent Inflammation: Das sind chronische niederschwellige Entzündungen, ausgelöst durch Fast Food und Bewegungsmangel. Sie sind weder spür- noch sichtbar, lassen den Körper aber schneller altern. Dann natürlich der Hormonmangel. Ein

weiterer Alterungsbeschleuniger ist die Glykolisierung, also die Verzuckerung. Zucker ist nicht nur Energielieferant, sondern auch ein effektiver Klebstoff. Er verklebt quasi die Proteine. Das führt zu Elastizitätsverlust des Gewebes. Und schließlich die sogenannten Telomere. Die Endkappen der Chromosomen verkürzen sich bei jeder Zellteilung. Sind sie verbraucht, stirbt die Zelle.

**WELCHE THERAPIEN EMPFEHLEN SIE?** Die klassischen: gesunde, kalorienbewusste Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Sport und moderatem Alkoholgenuss. Zusätzlich empfehle ich die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und bei Bedarf auch Hormonen. Aber nur unter ärztlicher Aufsicht. Finger weg von frei verkäuflichen Präparaten wie Melatonin, DHEA

und Wachstumshormonen! Gut wäre wohl auch eine um 30 Prozent reduzierte Kalorienzufuhr – das vermindert freie Radikale, Entzündungen und Verzuckerung. Aber das ist wohl eher ein Tipp für Asketen. Wer einen stabilen Magen hat, kann gegen die Entzündungsprozesse jeden Tag ein Mini-Aspirin von 75 bis 100 mg nehmen.

**DER BIOINFORMATIKER AUBREY DE GREY PROPHEZEIT, WIR WERDEN BALD ALLE 1000 JAHRE ALT...**

Die Stammzelltherapie, die den Ersatz von Zellen und Geweben ermöglicht, schreitet rasant voran. De Grey sieht darin die Zukunft. Wir Deutschen sind da ein bisschen bescheidener. Ein superlanges Leben ist noch nicht unsere Priorität, sondern gute Lebensqualität bis ins hohe Alter.

---

**Frauen fühlen sich heute 15 Jahre jünger als das Alter in ihrem Pass. Die Anti-Aging-Medizin will helfen, dass sie auch so aussehen**

---