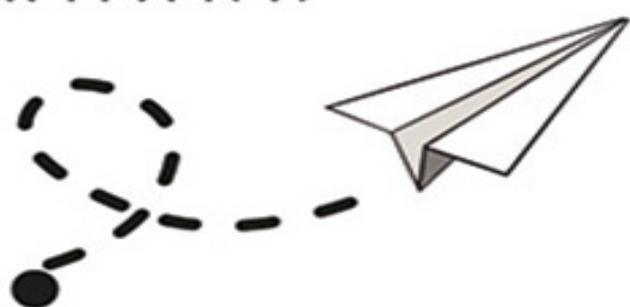


GISELA GEHRMANN



Meine
neue
Freiheit
60+

WIE AKTIVES
UND ERFÜLLTES
ÄLTERWERDEN
GELINGEN KANN

herbig

Gisela Gehrman

Meine
neue
Freiheit
60+

WIE AKTIVES
UND ERFÜLLTES
ÄLTERWERDEN
GELINGEN KANN

herbig

Wichtige Hinweise:

Alle Angaben, Empfehlungen und Informationen sind ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie der Autorin. Für die Angaben zu genannten Produkten kann weder seitens der Autorin noch seitens des Verlages eine Gewähr übernommen werden.

In diesem Buch wurden alle Namen von Personen, die der Autorin von ihren Erfahrungen erzählten, anonymisiert.

Wenn bei Personenbezeichnungen die männliche Form gewählt wird, geschieht dies aus Gründen der Lesbarkeit; die weibliche Form ist dabei immer mitgemeint.

<https://gerontologin-gisela-gehrmann.de>

<https://schickes-altern.de>

Besuchen Sie uns im Internet unter www.herbig-verlag.de

Distanzierungserklärung: Mit dem Urteil vom 12.05.1998 hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass man durch die Ausbringung eines Links die Inhalte der gelinkten Seite gegebenenfalls mit zu verantworten hat. Dies kann, so das Landgericht, nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Wir haben in diesem E-Book Links zu anderen Seiten im World Wide Web gelegt. Für alle diese Links gilt: Wir erklären ausdrücklich, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten haben. Deshalb distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten Seiten in diesem E-Book und machen uns diese Inhalte nicht zu Eigen. Diese Erklärung gilt für alle in diesem E-Book angezeigten Links und für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links führen.

© 2020 Herbig in der Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Maria Seidel, atelier-seidel.de

Umschlagmotiv: iStockphoto/Hulinska_Yevheniia; Cat_Chat

Lektorat: Christine Gerstacker, München

Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

ISBN 978-3-7766-8306-6

www.kosmos.de/herbig

Inhalt

Vorwort: Schickes Altern

Die Jungen Alten haben sich im Lebenslauf dazwischengemogelt

60 ist das neue 40?

Anti-Aging ohne Hormone und Skalpell?

Ewiger Jungbrunnen durch Alternsforschung?

Ewiger Jungbrunnen durch medizinischen Fortschritt?

Mein Altern neu denken

Halbzeit des Lebens

Wer erträgt schon 40 Jahre Urlaub!

Unzufrieden mit dem gelebten Leben – und nun?

Null Bock auf gar nichts, aber keine Depression

Mein Altern neu gestalten

Gebraucht werden

Warum nicht mal ein Ehrenamt?

Mini-Selbstständigkeit im Rentenalter

Warum nicht neue Freunde suchen?

Warum nicht einfach nur Großeltern sein?

Warum nicht in einer Senioren-WG leben?

Warum nicht Drei-Generationen-Familie?

Warum nicht als Single leben?

Warum nicht Granny-Au-pair?

Warum nicht etwas nur für mich tun?

Mein Altern neu fühlen

Ich bin verliebt bis über beide Ohren
Ich habe bald Goldene Hochzeit
Ich hätte gern mehr Sex

Rund um das Gehirn

So arbeitet und altert unser Gehirn
Vergesslichkeit ist keine Krankheit
Fitness fürs Gehirn

Was Körpersignale bedeuten

Übergewicht? Und es sind doch die Hormone!
Im Faltenreich
»Er hört nur, was er will«
Die rote Ampel wird übersehen
Und ständig tropft die Nase
Müdigkeit ist der Schmerz der Leber
Noch Genuss oder schon Sucht?
An der Handschrift erkennen wir unser Altern
Am Abdruck des Sockengummis erkennen wir Abflussstörungen
Am gestörten Geruchssinn erkennen wir Krankheiten

Wenn ein Freund stirbt

»Ich ziehe nächste Woche um«
Pudelmütze statt Aktentasche
Tischtennis und Skat bis zum Schluss
Angst vor dem Sterben? Palliativmedizin und Hospiz

Wenn die Eltern älter werden

Wir sind nicht verantwortlich für das Glück unserer Eltern, aber sie brauchen unser Mitgefühl

Bedürfnisse bleiben, Möglichkeiten schwinden
Wir kümmern uns gern um unsere alten Eltern
Vater will seinen Führerschein nicht abgeben
Mutter will keine Vorsorgevollmacht ausstellen
Eine Altersdepression kann erdrücken
Von Altersgeiz bis Verarmungswahn
Der eingebildete Kranke ist auch depressiv
Demenz ist der Abschied vom Ich
Magensonde, ja oder nein?
Die Eltern wollen oder müssen umziehen
»Wir holen Vater Weihnachten nach Hause«
»Wir haben Mutter ins Pflegeheim gebracht«
»Ich habe meine Mutter bis zum Schluss gepflegt«

Schlusswort: Mut zum Hut

Mut zum Hut 2020 – trotz Corona, nur etwas anders

Quellennachweis

Vorwort: Schickes Altern

Mein Beruf ist das Alter. Ein Leben lang, in verschiedensten Positionen und Aufgabefeldern, vom Ehrenamt bis zur Akademieleitung, vom Pflegen bis zum Forschen (aber nur in kleinen Forschungsaufträgen!). Immer waren sie da – die Alten.

Gerade mal 24 Jahre alt, mein erstes Hochschuldiplom der Humboldt-Universität Berlin als Diplom-Medizinpädagogin in Händen, wollte ich Krankenschwestern ausbilden und Chirurgie, Pathologie, Pharmazie unterrichten. War vor dem Studium selbst eine Krankenschwester. Das passte.

Es heißt so schön, Leben findet statt, während man von seiner Zukunft träumt. So war es. Der erste Traum war geplatzt. Ich wurde eingesetzt als Dozentin im Fachschulstudium Sozialfürsorge und bekam als Lehrfach »Alternswissenschaft und Komplexe Betreuung älterer Bürger«. So hieß es damals, in Potsdam, in der DDR. Wollte kein anderer lehren. Mein Traum war das nicht, Alternswissenschaft. Dann kommt, was kommen muss. Wenn man sich in ein Thema vertieft, wird jedes Thema interessant. Es dauerte gar nicht lange, da hatte mich das Thema Alter in seinen Bann gezogen, und ich habe es nie wieder losgelassen. Oder umgekehrt, wer weiß das schon.

Im Dezember 1989 habe ich erfahren, dass die Universität Osnabrück, Standort Vechta, zum ersten Mal einen Aufbaustudiengang Gerontologie anbot. Schon 1993 konnte ich dann mein zweites Hochschuldiplom als Diplom-Gerontologin in Händen halten – als erste Diplom-Gerontologin in den neuen Bundesländern. Wie stolz war ich!

Damals war es jedoch zu früh für diesen Abschluss. Kein Arbeitgeber wusste, was er mit mir anfangen sollte; 1993, im Land Brandenburg.

Gerontologin wurde ich dennoch mit Herz und Seele. Über viele Etappen, mal als Aufstieg, mal als tiefer Fall, habe ich im Jahr 2005 in Potsdam eine Einrichtung eröffnet, die ich bis heute gewerblich betreibe und etwas provokant »Schickes Altern« nenne. Ein Treffpunkt für die Jungen Alten, für die Zukunft des Alters, für die Babyboomer-Generation. Inzwischen rede ich nicht mehr über das Alter, sondern letztendlich über mich. Bin selbst alt geworden dabei und fühle mich doch noch so kraftvoll, so mitten im Leben, so neugierig auf Zukunft. Und weiß inzwischen so viel über das Altern und Altsein. Von mir, von anderen, von den Wissenschaftlern, von den Praktikern. Deshalb schreibe ich dieses Buch.

Die Jungen Alten haben sich im Lebenslauf dazwischengemogelt

Ist Ihnen bewusst, dass Sie zwischen Berufsende und biologischem Altersbeginn heute rund 20 geschenkte Jahre haben und zur ersten Generation in der Geschichte der Menschheit gehören, die diese neue Lebensphase erleben darf und gestalten muss? Ihre Altersgruppe hat sich im Lebenslauf *dazwischengemogelt* – nicht mehr jung, aber noch lange nicht alt. Ein eigener Begriff für diese Lebensphase, die unsere Großeltern noch nicht einmal erahnen konnten, hat sich bisher nicht ergeben. Ob Best Ager, Silver Surfer, Silver Worker, Un-Ruhestand, aktives Alter – kein Begriff passt wirklich. Wir **fühlen** uns noch immer in der Lebensmitte, obwohl der Kalender etwas anderes zeigt. Wir sind die Jungen Alten.

Aber *wer* wollen wir sein? Was *wollen* wir tun? Was *müssen* wir tun? Einfache Antworten gibt es nicht. Eine ganze Generation ist auf der Suche nach sich selbst. Traditionelle Altersbilder in unseren Köpfen oder in der Gesellschaft sind Barrieren, die sich nicht einfach wegdenken lassen. Das beginnt mit Begriffen, die es eigentlich nicht geben dürfte. Zum Beispiel die Wortschöpfung »überalterte Gesellschaft«. Was für eine respektlose Bezeichnung! Der Ausdruck wirkt wie ein stummer Vorwurf, fast schon wie ein Schimpfwort. Muss man sich als alter Mensch schämen, weil man noch lebt? Aber wer ist ab wann alt? Wer ist gemeint mit überaltert? Es gibt keine eindeutige Antwort auf diese Frage. Und wir, die Jungen Alten, sind weder unproduktiv, weder versorgungsbedürftig noch pflegebedürftig. Wir pflegen sogar unsere eigenen Eltern, oft viele Jahre. Und auch das ist neu in der Geschichte des Alters. Waren es früher vereinzelt Ausnahmesituationen, gehört das Kümmern um die alten Eltern heute

zur normalen Biografie der Jungen Alten. Deshalb widme ich in diesem Buch auch ein großes Kapitel dem Thema »Wenn die Eltern älter werden«. Eine Fülle von praktischen Tipps soll Ihnen helfen, diese Lebensaufgabe mit weniger Stress, mehr Verständnis für das hohe Alter und mit mehr Stolz zu meistern.

Die Jungen Alten sind nur alt im juristischen Sinn, weil im Rentenalter oder kurz davor. Biologisch sind wir noch lange nicht alt.

Im Jahr 1950 lebten in der Bundesrepublik 10 Prozent alte Menschen (im Alter über 60), im Jahr 2020 leben in Deutschland nur 7 Prozent alte Menschen (im Alter über 80). Was soll das Jammern, wir wären eine überalterte Gesellschaft?

60 ist das neue 40?

Gute Gesundheit, körperliche Fitness und sexuelle Ausstrahlung sind für viele 60-jährige Frauen und Männer heute selbstverständlich. Gern wird dabei verdrängt, dass der biologische Alterungsprozess schon längst begonnen hat, weil man sich heute mit 60 gern noch wie 40 fühlt. Diese Selbstwahrnehmung täuscht eine gewisse Zeit darüber hinweg, dass der Körper trotz aller Jugendlichkeit Tag für Tag altert. Akzeptieren Sie Ihren biologischen Alterungsprozess, er ist nicht rückgängig zu machen. Wir kennen allerdings viele Möglichkeiten, auf unseren eigenen Alternsprozess Einfluss zu nehmen.

Anti-Aging ohne Hormone und Skalpell?

Mit dem Anti-Aging ist es so eine Sache. Der Begriff ist derzeit etwas verpönt, es gilt als moderner, sich zum Alter zu bekennen, und man spricht von Pro-Aging. Aber mal ehrlich, würden Sie wirklich etwas dafür tun, dass Sie schneller altern? Also pro = für den Alternsprozess Geld und Zeit investieren? Ein Ja würde ich kaum ernst nehmen. Es ist doch vollkommen legitim, die Lebensphase Alter zu bejahen, aber gleichzeitig seinen Körper fit, belastbar und schön zu mögen.

Die Alternsforschung kennt über 140 Möglichkeiten, das biologische Altern zu verlangsamen. Keiner kann alles umsetzen, nicht alles ist für jeden sinnvoll, notwendig oder bezahlbar. Manches wissen wir auch ohne Alternsforschung, weil es zum alltäglichen Know-how unseres Kulturkreises zählt. Anti-Aging ist weit mehr als Schönheitschirurgie und Botox, Anti-Aging ist längst Bestandteil unseres Alltags. Beispielsweise sind Zahnpflege und regelmäßige Zahnarztbesuche eine Form von Altersverhinderung: Ab Mitte 30 dürften Zähne bereits

ausfallen, es wäre biologisch normal. In manchen Ländern sieht man noch auffallend viele Männer und Frauen, die in diesem Alter wenige oder schlechte Zähne haben.

Oder denken Sie an die kosmetische Möglichkeit des Haarefärbens: Frauen und zunehmend auch Männer nutzen dieses Schönheitspflasterchen, um jünger zu wirken. Vor drei Jahren habe ich einmal laut darüber nachgedacht, meine Haare nicht mehr zu färben. Der graue Streifen war inzwischen unübersehbar, wenn das Färben drei bis vier Wochen zurücklag. Die Antwort in meinem Umfeld kam so spontan wie erschrocken: »Nein, bitte noch nicht jetzt.« Also wird weiter gefärbt und verjüngt.

Beispiel Sport und Bewegung: Für viele Menschen im Alter gehört das längst zum normalen Alltag. Ob Wandern, Schwimmen, Radfahren, Walken, Tanzen, Gymnastik oder Fitnessstudio – die Menschen spüren, wie gut es ihnen tut. Es gibt keine wissenschaftlichen Hinweise, dass sich das Leben dadurch verlängert, aber die Lebensqualität im Alter ist nachweislich besser. Muskelgewebe lässt sich bis ins hohe Alter trainieren und vermehren. Leider baut es sich mit jedem Lebensjahr aber auch schneller wieder ab. Wir brauchen deshalb immer mehr Initiative, wenn wir unseren Körper in Form halten wollen.

Beispiel gesunde Ernährung: Ich kenne viele Menschen, die sich im Rentenalter bewusster um ihre Ernährung kümmern als in früheren Jahren. Der Gesundheitsaspekt spielt hierbei eine größere Rolle als die Figur.

Beispiel Vorsorgeuntersuchungen: Welchen Grund gäbe es dafür, wenn nicht den zutiefst menschlichen Wunsch nach einem langen und gesunden Leben?

Alles ist Anti-Aging, Sie und ich leben es, auch wenn wir es nicht so benennen. Die Medizin hat vor knapp 20 Jahren sogar eine

sensationelle Erfahrung gemacht: Selbst verkalkte Blutgefäße können sich wieder »entkalken.« Es war der Zufall, der zu dieser Erkenntnis führte. Eine junge Frau erhielt eine Nierentransplantation, bei dem eingepflanzten Organ handelte es sich um eine schon verkalkte Niere. Um ihr Leben zu retten, sollte diese Niere lediglich als Übergangslösung dienen. Wie groß war die Überraschung, als sich die Verkalkungen im jungen Körper wieder auflösten und sich die Niere wieder verjüngte. Der menschliche Organismus kann sich immer wieder um ein paar Jahre verjüngen. Anti-Aging bietet dafür viele Wege. Ob man das will, ob es für einen persönlich wichtig ist, das darf jeder für sich entscheiden. Wir dürfen auch ganz einfach vor uns hin altern! Warum denn nicht? Aber für die Ehrgeizigen unter uns hat Prof. Dr. Christoph M. Bamberger, Direktor des Medizinischen Präventionszentrums Hamburg und Experte für den Stoffwechsel des Alterns [\[1\]](#), ein Vier-Stufen-Programm zum Jungbleiben zusammengefasst:

1. Vorsorgeuntersuchungen einhalten
2. Gesund essen und leben, viel bewegen, weniger negativen Stress zulassen
3. Bei Bedarf Hormone einsetzen
4. Ziele setzen, soziale Bindungen pflegen

Man muss es nur tun.

Im Laufe meines Berufslebens habe ich einige Produkte, Geräte und Maßnahmen kennengelernt, die ich hier vorstellen werde. Was ich selbst nur aus der Literatur oder Werbung kenne, erkläre und bewerte ich nicht.

Ginkgo

Ginkgo-Arzneimittel werden als Extrakte aus den Blättern des Baumes *Ginkgo biloba* gewonnen. Im Handel wird Ginkgo in Form von Filmtabletten, Tropfen, Dragees und Tees angeboten. Der Wirkstoff ist anerkannt zur Förderung der Mikrodurchblutung im Körper, auch im Gehirn. Durch die verbesserte Hirndurchblutung kann eine altersgerechte Vergesslichkeit gemindert werden. Gelegentlich berichten mir Menschen davon, dass sie aufgrund der zugenommenen Vergesslichkeit seit Jahren Ginkgo nehmen und nicht mehr darauf verzichten möchten. Ein Schutz vor oder gar eine Hilfe bei Demenz ist der Wirkstoff jedoch nicht, auch wenn Werbung das manchmal verspricht. Nehmen Sie bereits ärztlich verordnete Gerinnungshemmer ein, dürfen Sie Ginkgo nur nach ärztlicher Absprache konsumieren. Es könnte durch die Mischung der unterschiedlichen Wirkstoffe zu inneren Mikroblutungen kommen.

Q10

Q10 wird inzwischen nicht nur in Hautpflegeprodukten, sondern auch in der Medizin eingesetzt. Vielen ist es als Bestandteil von Gesichtscremes und als Nahrungsergänzungsmittel bekannt. Q10 wird in der Chemie Ubichinon-10 genannt und wurde bereits 1957 entdeckt. Es fördert den Verbrennungsprozess in den Zellen und damit die Energiegewinnung. Der britische Wissenschaftler Peter D. Mitchell erhielt für seine Forschung zur Wirkung von Q10 im Jahr 1978 den Nobelpreis für Chemie. Etwa bis zum Lebensalter von 35 Jahren sollen unsere Zellen Q10 in ausreichender Menge produzieren, um danach die Produktion Jahr für Jahr abzusinken. Die Zellenergie nimmt folglich ab. Vor diesem Hintergrund scheint es sinnvoll, Q10 von außen zusätzlich zuzuführen, wenn der Körper müde und kraftlos ist. In einigen Ländern wird Q10 hoch dosiert zur ärztlichen Therapie bestimmter Krankheiten eingesetzt. Ein Wundermittel zur Heilung sämtlicher Krankheiten ist es dennoch nicht. In Deutschland wird

empfohlen, keine Tagesdosis über 100 mg einzunehmen, da Nebenwirkungen bekannt sind. [2]

Q10 ist eine ölige gelbe Substanz und wird in Apotheken und im Internet in flüssiger Form oder als Kapseln verkauft. Welchen Wirkstoffgehalt an Q10 eine Hautcreme enthalten muss, um wirksam zu sein, kann ich nicht beurteilen. Mir ist nur bekannt, dass Q10 inzwischen auf dem Weltmarkt sehr begehrt und sehr teuer ist.

Vitamine und die freien Radikale

Vitamine werden oft als Anti-Aging-Produkte beworben. Vor allem Vitamin A, C und E sind Antioxidantien, sogenannte Radikalfänger. Freie Radikale sind Zwischenprodukte im Zellstoffwechsel, welche beim Zerkleinern des Zellmülls helfen, der sonst nicht abtransportiert werden kann. Ohne freie Radikale stirbt eine Zelle. In hohen Dosen sind freie Radikale jedoch schädlich, da sie nicht nur den Zellmüll, sondern auch gesunde Zellbestandteile zerstören können, bis hin zur DNA. Haut- und Bindegewebszellen altern dann schneller. Ein Problem ist nicht lösbar: Was sind geringe Dosen, was sind hohe Dosen an freien Radikalen in einer Zelle? Darauf gibt es gar keine Antwort. Messwerte von Zellkulturen im Labor sind nicht übertragbar auf das reale Leben. Keiner kann sagen, wie viele freie Radikale werden wann in welcher der Billionen menschlichen Zellen benötigt. Ab wann werden die Radikalfänger, die Antioxidantien, zur Gefahr für die Zelle? Zur Überdosierung mit den Vitaminen A und E gibt es bereits Erfahrungen. Vor ca. 30 Jahren gab es in den USA ein Forschungsprojekt mit Vitamin E als perfektem Radikalfänger. Es wurde Rauchern empfohlen, um das Lungenkrebs-Risiko zu mindern. Die Studie wurde vorzeitig abgebrochen, da es bei Teilnehmern sogar ein erhöhtes Krebsaufkommen gab.

Nahrungsergänzungsmittel

Ginkgo, Q10 und Vitaminprodukte gehören zu den frei verkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln. Ob Nahrungsergänzungsmittel helfen oder nicht, ob der Mensch sie braucht oder nicht, lässt sich mit wissenschaftlichen Maßstäben nicht bewerten. Denn Wirkstoffe, die durch wissenschaftliche Studien in ihrer Wirksamkeit für den Menschen belegt sind, werden den Arzneistoffen zugeordnet und gelten dann als Arzneimittel und nicht als Nahrungsergänzungsmittel. Da solche Studien teuer, zeitaufwendig und von vielen Genehmigungsverfahren abhängig sind, bleiben viele Produkte dem Bereich der Nahrungsergänzungsmittel zugeordnet. Was nicht automatisch heißt, dass diese nicht wirken. Die Wirkung ist nur nicht objektiv mit Zahlen beweisbar, sondern bleibt der subjektiven Einschätzung der Kunden vorbehalten. Nahrungsergänzungsmittel sind im rechtlichen Sinne Lebensmittel und müssen dem Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit angezeigt werden.

Vor rund 70 Jahren wurde in den USA die Einnahme hoch dosierter Vitamin-A-Produkte zur Hautpflege empfohlen. Das Ergebnis soll sehr gut gewesen sein, aber die Leber wurde geschädigt. Vitamin A ist ein fettlösliches Vitamin und wird im Körper in Fettzellen gespeichert. Die Leber bildet sich bei lang dauernder hoher Zufuhr zur Fettleber um. Deshalb ist es wichtig, bei der Einnahme aller Vitaminprodukte die empfohlene Tagesdosis an fettlöslichen Vitaminen nicht über einen längeren Zeitraum zu überschreiten. Fettlöslich sind die Vitamine E-D-

K-A, gut zu merken, wenn Sie diese Buchstaben als ein Wort aussprechen.

Erhöhte Sauerstoffzufuhr

Die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie nach Ardenne (SMT) wurde vom Physiker Prof. Manfred von Ardenne im Rahmen der Krebsforschung entwickelt. Durch Sauerstoffmangel verengte Blutkapillaren erfahren durch diese Therapie eine erneute Weitstellung. Die Sauerstoffaufnahme des Blutes verbessert sich nachweislich und führt zu einer messbaren Steigerung des Energiehaushaltes der Zellen.

Ich kenne persönlich eine 90-jährige Frau, ich nenne sie Frau A., die seit vielen Jahren diese Therapie selbst nutzt und in ihrer kleinen Praxis Menschen mit der SMT behandelt. Während der Therapie sitzt der Mensch auf einem Hometrainer und atmet über eine Maske verstärkt Sauerstoff ein. Durch die Bewegung wird die gesamte Durchblutung im Körper angekurbelt, die Kapillaren erweitern sich, und der Sauerstoff gelangt in die Zellen. Frau A. empfiehlt jedes Jahr einmal eine Serie von zwölf Wochen, pro Woche eine Therapiesitzung. Das Gerät kann aber auch käuflich erworben werden. Frau A. ist für SMT selbst die beste Werbung. Sie ist gesund, fühlt sich belastbar und kräftig und erzielte am Age Scan (s. Kasten) hervorragende Werte. Sie ist biologisch 28 Jahre jünger, also 62! Am Age Scan kann man nicht schummeln. Die am Gerät ermittelten elf physikalischen Werte sind real und überzeugend. Eine Bekannte von Frau A., kalendarisch 60 Jahre alt und keine SMT-Nutzerin, erzielte am Age Scan deutlich schlechtere Werte, sie ist biologisch zwölf Jahre älter, also biologisch 72. Und fühlt sich auch so. Verschweigen will ich nicht, dass Frau A. optisch nicht 28 Jahre jünger aussieht, das leistet SMT dann doch nicht. Ausführliche Informationen zur SMT finden Sie auf der Website des Ardenne-Instituts. [3] Zur Qualität der Geräte anderer Hersteller zur SMT habe ich keine Erfahrungen.

Das Alter messen

Der Age Scan wurde vor Jahren an der Anti-Aging-Akademie München entwickelt und ist ein Gerät zur Messung physikalischer Werte, um verschiedene Körperfunktionen zu testen. Es lassen sich Aussagen zum Kurzzeitgedächtnis, zur Reaktionsfähigkeit, zur Hörschwelle, Lungenfunktion und Muskelkraft treffen, um auf dieser Datenbasis das biologische Alter der Testperson zu ermitteln. Das Gerät Age Scan wird in verschiedenen Arztpraxen, Reha-Kliniken und Anti-Aging-Kliniken eingesetzt.

Sexualhormone

Seit Jahrzehnten erproben weltweit Wissenschaftler den Einsatz von Sexualhormonen zur Verhinderung des Alterungsprozesses. In den 1950er-Jahren wurden beispielsweise Schafsembryonen verarbeitet und Männern per Infusion verabreicht. Das Serum sollte die Potenz erhalten bzw. steigern. Heute können Männer in Amerika das Hormon DHEA (Dehydroepiandrosteron) als Nahrungsergänzungsmittel kaufen. DHEA ist eine Vorstufe des Testosterons und verhindert den typischen männlichen Bauchansatz beim Älterwerden. In Europa ist der Verkauf von DHEA nicht gestattet, da keine Erkenntnisse zu möglichen Nebenwirkungen und Spätfolgen vorliegen.

Frauen nehmen heute oft Östrogene auch nach den Wechseljahren ein. Sie können zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden beitragen und sind Osteoporose-Prophylaxe. Haut und Busen bleiben dadurch länger straff. Ein schöner Nebeneffekt. Östrogene können aber nicht bis ins hohe Alter eingenommen werden, sie schädigen im Alter die Leber. Nach dem Absetzen der Hormone beschleunigt sich