



Bad im Jungbrunnen

Was Menschen jünger aussehen und länger leben lässt: Von Sport, Schlaf, Sex & Glück bis zu Bier und grünem Tee

Von Christine Reiler und Edda Graf

Also Lisi, die Schönheit aus der 8a, hätten wir beim 20-Jahre-Klassentreffen nicht mehr erkannt!

Mit 38 Jahren schon total ergraut, mit tiefen Augenringen und Furchen im Gesicht. Auch ihre jugendliche grazile Figur hatte sich im Lauf der beiden Jahrzehnte eher in die ausladende der Venus von Willendorf verwandelt.

Pauli dagegen! Immer noch der drahtige Lausbub, schaute noch haargenau gleich aus wie auf dem Abschlussfoto mit dem Maturazeugnis unterm Arm.

Woher dieser eklatante Unterschied? Wie gibt es das? Was lässt Menschen jünger oder älter aussehen als andere?

Die Antwort gibt die Wissenschaft: Die Art und Weise, wie wir altern, ist

nicht nur genetische Veranlagung, sondern wird ganz wesentlich durch unsere Lebensführung beeinflusst.

Unsere Lisi von vorhin zum Beispiel hätte gar keine so schlechte Veranlagung gehabt, aber sie arbeitete leider konsequent dagegen an: zwanzig Zigaretten täglich, zu viele Partynächte, in denen auch noch zu viel Alkohol floss, zu wenig Schlaf, kein Sport, kaum frische Luft, und um den fahlen Teint ein wenig aufzupolieren dreimal die Woche ins Solarium zum Turbo-Bräuner. Dazu fast täglich Fast Food und Fertigenmenüs sowie dramatisch gescheiterte und aufreibende Liebesbeziehungen am laufenden Band haben deutliche Spuren hinterlassen.

Alle aufgezählten Verhaltensweisen stressen unseren Körper, der darauf

hin beginnt sich zu wehren: Er bildet freie Radikale als Schutzmechanismus, die sich im Übermaß allerdings gegen die eigenen Zellen richten und so Entzündungsprozesse auslösen.

Damit wird der Prozess der vorzeitigen Alterung in Gang gesetzt.

Was aber lässt uns im Gegenteil länger jung bleiben? Länger aussehen wie Pauli aus dem Eingangsbeispiel?

Damit beschäftigt sich seit geraumer Zeit die Anti-Aging-Bewegung.

**Univ.-Prof.
Dr. Markus Metka
ist Präsident der
österreichischen
Anti-Aging-
Gesellschaft.**





Fotos: Corbis (2), Fotolia, www.picturedesk.com, Martin A. Jöchl

Sport und Sex drehen die biologische Uhr um fast ein Jahrzehnt zurück! Dreimal die Woche Sport schenkt sechs Lebensjahre, dreimal die Woche Sex lässt 10 Jahre jünger aussehen. Genügend Schlaf vorausgesetzt! Da sollte die optimale Schlafdauer von 8 Stunden weder unter- noch über(!)schritten werden.

schließlich das Alter der Testpersonen von einer Jury schätzen.

Das höchst interessante Ergebnis: Junge wie alte Teilnehmer, die mindestens dreimal pro Woche Sex hatten, wurden im Schnitt um 10 Jahre jünger geschätzt (Frauen um 9,7 Jahre, Männer sogar um 12,1).

Wahrscheinliche Erklärung: Sexualhormone sorgen für seelisches und hormonelles Gleichgewicht, fördern die Durchblutung des Gewebes und halten die Haut so jugendlich prall und faltenfrei.

Kombination verschiedener menschlicher Fachrichtungen.

verlängert das Leben um sechs Jahre!
Wer dreimal die Woche eine Stunde Dauersport treibt, gewinnt Lebenszeit. Eine aktuelle Langzeitstudie zeigt, dass z. B. regelmäßiges langsames Joggen oder schnelles Walking bei einer Pulsfrequenz von nicht mehr als 220 Schlägen pro Minute (je nach Lebensalter) Männern 6,2 Lebensjahre und Frauen 5,6 Jahre schenkt (Copenhagen City Heart Study). Wer aber im Gegensatz dazu nicht sportlich trainiert und den Körper überfordert, erreicht genau das Gegenteil. Der Körper übersäuert, krieht und altert vorzeitig.

Gleich vorweg: Glückliche Beziehungen wirken wie ein Jungbrunnen! Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts haben herausgefunden, dass Männer mit einer um sieben bis neun Jahre jüngeren Frau am längsten leben im Vergleich zu ihren Geschlechtsgenossen mit gleichaltrigen Partnerinnen.

Frauen hingegen profitieren von der Konstellation mit einem gleichaltrigen Partner. Im Gegensatz zu den Männern steigt für Frauen mit einem um sieben bis neun Jahre jüngeren Partner das Sterberisiko sogar an, und zwar um bis zu 20%.

Eines haben Männer wie Frauen statistisch gemein: deutlich jüngere Partner stressen offensichtlich und verkürzen dadurch das Leben.

SEX: Dreimal pro Woche macht zehn Jahre jünger

Der schottische Psychologe David Weeks vom Royal Edinburgh Hospital erbrachte den Beweis, dass Sex als Anti-Aging-Wundermittel taugt. Er untersuchte 3500 Probanden zwischen 18 und 102 Jahren bezüglich ihrer Lebensgewohnheiten und ließ an-

DINNER-CANCELLING: Kein Essen mehr nach 16 Uhr schenkt viele Lebensjahre

Dass abends essen dick machen soll, ist landläufig bekannt, dass es aber auch alt macht, ist relativ neu.

Hormonspezialist Prof. DDr. Johannes Huber erklärt das von ihm seit langem propagierte Dinner-Canceling. Dieses hat Kardinal Franz König unter anderem zu unglaublich fitten 99 Lebensjahren verholfen. Prof. DDr. Huber: „Zwischen Mitternacht und zwei Uhr Früh schüttet unser Körper das Wachstumshormon Somatotropin aus, das für den Reparaturmechanismus des Körpers von essentieller Bedeutung ist. Wichtig ist, dass man zu diesem Zeitpunkt den Insulin- und Blutzuckerspiegel niedrig hält, das heißt: dass man nüchtern ist.“
Achtung: Dieser Rhythmus wird durch das Tageslicht geregelt, nicht durch die Schlafenszeit und ist deswegen nicht beliebig verschiebbar. Der Eiweißstoff Arginin (z. B.: Hühnerfleisch) fördert die Ausschüttung des verjüngenden Wachstumshormons.

BEZIEHUNGEN: Ein deutlich jüngerer Partner verkürzt das Leben!

Hormon-Experte Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber beschäftigt sich u. a. mit Stammzellenforschung und Anti-Aging.

