

WIE WIR ALT WERDEN UND JUNG BLEIBEN

Karin Gruber

Wie wir alte werden und jung bleiben Spermidin als Chance

Format 16,5 x 22 cm
176 Seiten
viele Abbildungen
ISBN 978-3-99052-233-2

EUR 19,90

erschienen im Jänner 2022 im Verlagshaus der Ärzte



Wie bleibe ich jung? Bei guter Gesundheit alt werden, das Leben auch im Alter genießen, sinnvolle Dinge tun, mit den Enkeln oder gar Urenkeln spielen. Ein Geschenk des Schicksals? Oder können wir etwas dazu beitragen? Wir können – sehr viel sogar. Die Altersforschung hat in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht. Dabei sind bekannte Beiträge für ein gutes Altern wie gesunde Ernährung und körperliche Fitness bestätigt worden. Und es wurden neue Wege entdeckt, wie man länger „jung“ bleibt.

Bei Modellorganismen kann die Lebensspanne auf verschiedene Art und Weise deutlich verlängert werden. Dabei taucht als zentraler Mechanismus immer wieder die Autophagie auf. Die Palette an Möglichkeiten für ein effektives Anti-Aging wird immer größer. Aktuelle Zuwächse kommen aus dem Reich der Natur. Einer der in den vergangenen Jahren besonders intensiv untersuchten Naturstoffe ist Spermidin, das in vielen gesunden Lebensmitteln vorkommt. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Spermidin die Lebensspanne von Modellorganismen verlängern kann. Auch Resveratrol gehört zum Spektrum der vielversprechenden jung erhaltenden Naturstoffe.

Noch nie konnten so viele Menschen ihren achtzigsten, neunzigsten oder gar hundertsten Geburtstag feiern. Doch viele müssen altersbedingte Erkrankungen wie Arthrose, Herz-Kreislauf-, Krebs- und Demenz-Erkrankungen in Kauf nehmen. Derzeit verbringen wir rund ein Fünftel unseres Lebens mit mehr oder weniger großen Beeinträchtigungen und Behinderungen. Daher geht es heute vordringlich um die Verlängerung der Gesundheitsspanne.

Dafür ist es erst einmal notwendig, den Alterungsprozess zu verstehen. Die Gene haben dabei zwar ein gewichtiges Wörtchen mitzureden, im Vergleich zu Umweltfaktoren und Lebensstil spielen sie im Allgemeinen aber nur eine untergeordnete Rolle. Dabei ragt eine Beschränkung der Kalorienzufuhr heraus – freilich ohne in eine Mangelernährung zu geraten. Allerdings

scheitern die meisten Versuche, und Fasten ist auch nicht für alle Menschen geeignet. Neue Forschungsergebnisse liefern aber Hinweise, wie man ein „gutes“, ein „erfolgreiches“ Altern auch ohne zu darben unterstützen kann. Sogenannte Kalorienrestriktions-Mimetika wie Spermidin können die Effekte des Fastens ohne Nahrungsverzicht herbeiführen.

Aus dem Inhalt:

- Was wir heute über den Alterungsprozess wissen – die neun molekularbiologischen Merkmale;
- Erfolgreiche Verlängerung der Lebensspanne bei Modellorganismen;
- Autophagie als zentraler Mechanismus;
- Beschränkung der Kalorienzufuhr als Alterungsbremse;
- Substanzen, die den Effekt einer verringerten Kalorienzufuhr erzeugen;
- Daten & Fakten zu Spermidin;
- Bedeutung der Ernährung und der körperlichen Aktivität.

Die Autorin:

Mit ihrem Hintergrund als promovierte Biologin widmet sich **Dr. Karin Gruber** als versierte Fachjournalistin vorwiegend naturwissenschaftlichen und medizinischen Themen. Sie ist als Redakteurin für Fach- und Publikumsmedien tätig und hat eine Reihe von Büchern verfasst, davon zahlreiche in Kooperation mit renommierten Experten. Karin Gruber lebt und arbeitet in Wien.

Infotext und Cover zum Download finden Sie unter: www.aerzterverlagshaus.at

PRESSE UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Andrea Karall E-Mail: a.karall@aerzterverlagshaus.at

Tel: +43 (0)1 512 44 86-22 Fax: +43 (0)1 512 44 86-24

