



Anti-Aging für den Mann

- Gesund und vital-aktiv älter werden -

Sehr geehrter Patient

Nach dem Eintritt ins Rentenalter noch voll im Leben zu stehen und den 3. Lebensabschnitt aktiv gestalten zu können, das ist der Wunsch vieler Menschen. Dazu gilt es, die mit dem Alterungsprozess verbundenen Veränderungen wie Leistungsabfall, Libidoverlust, Haarverlust etc. so lange wie möglich zu vermeiden.

Die **Anti-Aging-Medizin** versteht sich hier als **ganzheitlich orientierte Präventionsmedizin** mit dem Ziel, altersbedingten Erkrankungen entgegenzuwirken und Vitalität, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten.

Um dies zu erreichen, ist ein auf die Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnittenes Konzept erforderlich, das neben einer **gesundheitsbewussten Lebensführung** den gezielten **Ausgleich von Mangelzuständen** umfasst. Basis eines solchen Konzeptes ist die Erfassung des aktuellen individuellen **Gesundheitsstatus**.

Überprüfung des Gesundheitsstatus

Laboruntersuchungen im Rahmen der Anti-Aging-Medizin beinhalten schwerpunktmäßig folgende Bereiche:

- Hormonstatus
- Ernährungs- und Vitalstatus
- Oxidativer Stress-Status
- Immunstatus
- Risikofaktoren



• Hormonstatus

Das wichtigste männliche Geschlechtshormon ist das Testosteron. Die Produktion dieses Hormons nimmt ab dem 30.-35. Lebensjahr kontinuierlich ab. Zwischen dem 45. und 65. Lebensjahr kann es aufgrund des Hormondefizits bei Männern zu Symptomen kommen, die denen der weiblichen Menopause ähneln und daher auch als Andropause bezeichnet werden. Folgende Beschwerden können u.a. auftreten: Erschöpfung, Nervosität, Depression, Konzentrationsstörungen, Herz-Kreislauf-Probleme, Libidoverlust, Erektionsprobleme, Hitzewallungen, Kopfschmerzen.

Bei entsprechenden klinischen Symptomen und nachgewiesenem Testosteronmangel kann eine Hormonsubstitution indiziert sein. Allerdings ist eine Hormonersatz-Therapie bei Männern mit einem erhöhten Prostatakarzinom-Risiko verbunden, weshalb die konsequente Einhaltung entsprechender Kontrolluntersuchungen sehr wichtig ist.

Aber nicht nur die Geschlechtshormone spielen eine Rolle beim Alterungsprozess sondern auch Wachstumshormone (IGF-1), das Nebennierenrindenhormon DHEA, das Schlafhormon Melatonin und einige andere Hormone, deren Produktion mit zunehmendem Alter abnimmt.

• Ernährungsstatus

Die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die Gesunderhaltung des Organismus ist unbestritten. Eine wichtige Rolle spielen dabei die sogenannten **Mikronährstoffe** (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente etc.). Die für eine optimale Versorgung benötigte Menge und Darreichungsform wird allerdings unter Medizinern und Ernährungswissenschaftlern bis heute diskutiert. Vertreter der **orthomolekularen Medizin** halten die offiziell empfohlenen Verzehrsmengen für zu gering, um eine optimale Versorgung zu gewährleisten. Sie empfehlen daher höhere Zufuhrmengen, die ggf. durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln erreicht werden. Dabei geht es nicht (nur) um die Verhütung echter Mangelkrankheiten, wie z.B. Skorbut, sondern um die **Prävention** von Infektions-, Zivilisations- und Alterskrankheiten.



Der Mikronährstoffbedarf des Einzelnen hängt u. a. von Lebensstil, beruflicher Belastung und Alter ab. Bei erhöhtem Bedarf bzw. zu geringer Aufnahme über die Ernährung kann die gezielte Zufuhr von Mikronährstoffen sinnvoll oder sogar notwendig sein.

• Oxidativer Stress- / Antioxidanzien-Status

Oxidativer Stress, ausgelöst durch einen Überschuss freier Radikale, wird als **eine der Ursachen** verschiedener **chronisch degenerativer Erkrankungen**, wie z. B. Arteriosklerose, Diabetes mellitus, rheumatische Erkrankungen, Lungenfibrosen, Hepatopathien, maligne Tumore angesehen.

Der schädigenden Wirkung der freien Radikale kann durch ausreichende **Zufuhr antioxidativer Substanzen** (Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe etc.) **entgegen gewirkt** werden.

• Immunstatus

Mit zunehmendem Alter wird eine Abnahme der Leistungsfähigkeit des Immunsystems und eine verstärkte Infektanfälligkeit beobachtet.



Ernährung und Funktion des Immunsystems stehen in einer engen Wechselbeziehung. Vor allem durch Aufnahme von bestimmten Vitaminen, Spurenelementen und durch Supplementierung von Antioxidanzien kann der Immunstatus verbessert werden.

• Risikofaktoren

Im Rahmen der Anti-Aging-Medizin gibt es folgende Risikofaktoren, die, unabhängig vom Gesundheits- oder Krankheitszustand des Patienten, von Bedeutung sind:



- Lipoprotein (a) für koronare Herzerkrankung,
- Hochsensitives C-reaktives Protein (hs-CRP) für kardio-vaskuläre Erkrankungen,
- Homocystein für Arteriosklerose,
- Proinsulin für Diabetes

Laboruntersuchungen

Je nach Fragestellung können zur Ermittlung des aktuellen Gesundheitsstatus verschiedene Laboruntersuchungen herangezogen werden:

- **Hormonstatus**

Feststellung eines altersbedingten Hormonmangels

Untersuchung	Material
Gesamt-Testosteron SHBG DHEA-S Östradiol (E 2) FSH, LH, TSH Prolaktin	Serum 2 ml
<i>ggf. auch:</i> Progesteron Cortisol IGF-1 (SMC) 6-Sulfoxi-Melatonin	Serum 2 ml Morgenurin 10 ml

- **Ernährungsstatus**

Vitalstoff-/ Mikronährstoff-Screening

Untersuchung	Material
Vitamin A, Vitamin B6, B12 Vitamin C, E Vitamin D25-OH Coenzym Q10 Folsäure Magnesium Zink, Selen Kalium, Calcium Eisen, Kupfer	Serum 2 ml (ggf. lichtgeschützt) Heparinplasma 2 ml

- **Oxidativer Stress- / Antioxidanzien-Status**

Belastungsparameter und antioxidative Versorgung

Untersuchung	Material
Antioxidative Kapazität (S) Malondialdehyd (Hp) oxidiertes LDL (S) 8-Hydroxy-2-Desoxyguanosin (U) Glutathion (E) Vitamin C, E (S) Coenzym Q10 (S) β-Carotin (S) Zink (Hp) Selen (S)	Serum 2 ml Heparinplasma 2 ml EDTA-Blut 3 ml Urin 5 ml

- **Immunstatus**

Zustand der Immunabwehr

Untersuchung	Material
Großes Blutbild (E) Gesamteiweiß (S) zellulärer Immunstatus (Hp) Zink (Hp) Selen (S)	EDTA-Blut 3 ml Serum 2 ml Heparinplasma 2 ml

- **Risikofaktoren**

für Koronare Herzerkrankung, Arteriosklerose, Diabetes

Untersuchung	Material
Großes Blutbild Cholesterin, ges., HDL, LDL, Triglyceride Lipoprotein (a) CRP, hochsensitiv Homocystein Proinsulin, Glukose, Adiponektin <i>ggf.:</i> Insulin, C-Peptid Gesamteiweiß Magnesium, Calcium, Phosphat	EDTA-Blut 3 ml Serum 2 ml

Diese Untersuchungen sind generell keine vertragsärztliche Leistung daher stets → **IGeL** (auch alle Präventivleistungen außerhalb EBM!)

Anti-Aging - Empfehlungen

Die erfolgreiche Anti-Aging-Therapie ist grundsätzlich individuell auf den Patienten abgestimmt und sollte unter sachkundiger Betreuung durch einen Arzt oder Therapeuten erfolgen. Vorbeugende Maßnahmen können das Risiko für altersbedingte Krankheiten vermindern.

Eine **ausgewogene Ernährung** und **regelmäßige Bewegung** sind die Basis einer gesundheitsbewussten Lebensführung. Dazu gehört natürlich auch das **Meiden von Risikofaktoren** wie Übergewicht, Nikotin- und Alkoholabusus.

Eine wichtige Rolle für den Erhalt der Gesundheit spielt auch die **ausreichende Versorgung** des Organismus mit **Mikronährstoffen**. Da diese nicht oder nicht in ausreichender Menge vom Körper selbst hergestellt werden können, müssen sie dem jeweiligen Bedarf entsprechend von außen zugeführt werden.

Die Verminderung der Hormonproduktion mit zunehmendem Alter führt häufig zu einem Verlust an Vitalität und Lebensqualität. Durch den **Ersatz der fehlenden Hormone** können diese Defizite in vielen Fällen ausgeglichen werden.



siehe auch Info

- Antioxidanzien
- Orthomolekulare Medizin
- Oxidativer Stress
- Stress-Profil

IGeL: Individuelle GesundheitsLeistungen

Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) sind Leistungen, die nicht zum Leistungsumfang der **gesetzlichen Krankenversicherung (GKV)** gehören, dennoch vom Patienten nachgefragt werden, ärztlich empfehlenswert oder aufgrund des Patientenwunsches ärztlich vertretbar sind (z.B. **Präventionsleistungen**).

Neben den Leistungen, die generell von der Leistungspflicht der Krankenkassen ausgeschlossen sind, gibt es Leistungen, die zwar grundsätzlich vertragsärztliche Leistungen sind, die im konkreten Fall aber auf Wunsch des Patienten als privatärztliche Leistung erbracht werden müssen.

Bei Inanspruchnahme dieser **Wunschleistungen** besteht kein Erstattungsanspruch gegenüber Ihrer Krankenkasse. Die Kosten dieser Behandlungen sind von Ihnen zu begleichen.

Die Berechnung erfolgt nach der gültigen amtlichen Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ).

Arztstempel



Herausgeber:

MVZ Laborzentrum Ettlingen GmbH
Otto-Hahn-Straße 18 • 76275 Ettlingen

Ausg. 2011