



TruAge - kennen Sie ihr wahres Alter?

Kürzlich fand die 3. Mitgliederversammlung des Mutlanger Freundeskreis Naturheilkunde im Konferenzsaal des Stauferklinikums statt. Die üblichen Regularien wurden zügig abgehandelt und die komplette Vorstandschaft einstimmig gewählt. Eine Satzungsänderung wurde u.a. nötig, da der Freundeskreis Mitglied beim Deutschen Naturheilbund eV wird. Jedem Mitglied ist es freigestellt sich diesem Schritt anzuschließen. Es gibt zukünftig die Möglichkeit zahlendes Mitglied zu werden. Dadurch erhält man automatisch die Zeitschrift "Der Naturarzt" und genießt viele Angebote und Vorteile, die der Naturheilbund zu bieten hat. Möchte man die Mitgliedschaft weiter laufen lassen wie bisher, also ohne Beitrag, bekommt man natürlich auch keine Zeitschrift.

Nach dem offiziellen Teil konnten sich die Gäste an einem kleinen Büfett stärken. Im zweiten Teil des Abends ging es um die spannende Frage nach dem wahren Alter. Michael Neuhauser stellte eine zuverlässige, unkomplizierte Methode vor, die Aussagen über den Alterszustands zulässt. Neuhauser ist Ernährungsberater, Morinda Coach, Aromaexperte und im Hauptberuf Pädagoge.

Wenn wir uns manchmal älter fühlen als wir tatsächlich sind, kann das an vielem liegen. An Advanced Glycation Endproducts, kurz AGEs, hat dabei wahrscheinlich noch keiner gedacht. Diese Endprodukte bilden sich, wenn überschüssige Zucker mit Proteinen in unserem Körper reagieren. Über die Jahre können sich diese sogenannten AGEs im Körpergewebe ansammeln. Sie scheinen eine wichtige Rolle im Alterungsprozess und bei der Entstehung von Krankheiten zu spielen.

Selbstverständlich ist unsere Ernährung ausschlaggebend, wie viele Kohlenhydrate und damit Zucker und wie viele Proteine in unserem Blut kreisen. Doch nicht nur was wir essen spielt eine Rolle, sondern auch wie Mahlzeiten zubereitet werden, wirkt sich aus. Besonders hoch ist der AGE-Gehalt bei Lebensmitteln, die hohen Temperaturen ausgesetzt werden, wie etwa gegrilltes oder gebratenes Fleisch, Fertigprodukte und Frittiertes. Zum Vergleich: 100 g Vollkornbrot entsprechen 16 AGEs. Pommes schlagen mit 1522 AGEs zu Buche! Aber auch andere Faktoren wie Stress, Rauchen, Schlafmangel und chronische Krankheiten beeinflussen die Bildung von AGEs.

AGE-modifizierte Proteine haben autofluorisierende Eigenschaften. Das macht sich der TruAge-Scanner zunutze. Durch einfaches Armauflegen misst der Scanner die AGE-Ansammlung unter der Haut. Das Lebensalter wird als Grundwert eingegeben. Je älter ein Mensch ist, umso höher darf der AGE Wert sein. UV-Licht wird auf die Haut gestrahlt und entsprechend reflektiert. Aus der Differenz errechnet das Gerät nun den Zustand des wahren biologischen Alters. Das Resultat bezieht sich auf die letzten zwei bis vier Wochen. Es ist also nicht ausschlaggebend, wie zum Beispiel die letzte Mahlzeit aussah. Das unterscheidet diese Messung deutlich vom Bestimmen des Blutzuckerwertes.

Liegen die Werte im grünen Bereich, macht man doch schon einiges richtig. Werte im roten Bereich lassen sich durch eine entsprechende gesunde Lebensweise reduzieren. Es ist sicher einen Versuch wert sich gesund zu ernähren, sich zu bewegen, für ausreichend Schlaf zu sorgen und den Stress zu reduzieren. Dann tickt die biologische Uhr vielleicht doch langsamer- man fühlt sich fit und bleibt länger jung.