

Der alternde Mensch: Welche Faktoren beeinflussen die Biofaktoren-Versorgung?

Von Prof. Dr. Dr. med. Dieter Loew, Sörgenloch

Altern ist ein Prozess: Er beginnt mit der Geburt, setzt sich im Lebenslauf fort und endet mit dem Tod. Ab dem 30. Lebensjahr, dem Höhepunkt von Wachstum, Entwicklung und Reife, erfolgt ein kontinuierlicher Rückgang der Hormonproduktion von z.B. Testosteron und Östrogen sowie eine veränderte Empfindlichkeit am Erfolgsorgan, eine Reduktion von Rezeptoren, ein stetiger Abbau physiologischer Funktionen und eine degenerative Veränderungen lebender Substanz.

Zu unterscheiden sind:

Primäres, physiologisches Altern: ein irreversibler, nicht aufhaltbarer, nicht beeinflussbarer weitgehend genetisch bedingter Prozess.

Sekundäres, pathologisches Altern: Folge exogener, beeinflussbarer Risikofaktoren wie z.B. Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen, Drogen, lebensverkürzende Umwelteinflüsse.

Nosologisch sind zu unterscheiden:

Altersphysiologische Veränderungen mit krankheitswertigen Beschwerden: wiez.B. Malnutrition, reduziertes Geschmacks-, Geruchs-, und Durstempfinden, Achylie, Resorptionsstörungen, verminderte Magen-Darmpmotilität, Abnahme von Muskelmasse und Muskelkraft, Sarkopenie, gesteigerte Sturzgefahr.

Altersbegleitende Erkrankung: wiez.B. Arthrose, Arthritis, Osteoporose, Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, Immunschwäche und erhöhte Infektanfälligkeit.

Krankheiten im Alter: wiez.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Apoplex, Diabetes mellitus, Prostata-Beschwerden, Inkontinenz, psychosomatische Erkrankungen, Angst, Depression, Demenz, vermindertes Hör- und Sehvermögen, Makuladegeneration, Karzinome.

Multimorbidität: Summation chronischer Einzelerkrankungen im Lebenslauf, wie z.B. beim metabolischen Syndrom, mit der Folge von Polypharmazie.

Empfehlung zur Substitution von Biofaktoren im Alter:

Mineralien und Spurenelemente

- sinnvoll: Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Jod, Fluorid, Selen
- bedingt: Kalium nach Thiazid- Diuretika
- selten: Chrom, Kupfer, Mangan, Molybdän, Phosphat
- in Ausnahmen: Natrium, Chlorid

Vitamine

- sinnvoll: Vitamin B₁, B₁₂, Folsäure, Vitamin C, Vitamin D
- bedingt: Vitamine A, K, Betacarotin
- selten: Riboflavin, Pyridoxin, Pantothenensäure, Biotin, Niacin, Vitamin E

Sonstige Biofaktoren- sinnvoll: Omega-3 Fettsäuren

- bedingt: L-Carnitin, Orotsäure, Coenzym Q10, α - Liponsäure
- selten: sekundäre Pflanzenstoffe wie Bioflavonoide, Anthocyane, Polyphenole

Aminosäuren

- sinnvoll: essentiell Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Threonin, L-Tryptophan, Valin
- bedingt: nicht essentiell Alanin, Asparaginsäure, Glycin, Prolin
- selten, da unerheblich: Arginin, Cystein, Glutamin, Histidin, Serin, Tyrosin