



Altersforschung Was hält mich jung? – Hormonersatz, Sport oder Bockshornklee?

Von *mmv*

Erstellt am 2. Dez. 2013 - 12:29

(Berlin, 2. Dezember 2013). Verschiedenste, meist hormonelle Anti-Aging-Kuren für Männer sollen Haut- und Muskelerweichung, Haarausfall, Libidoverlust, Erektionsstörungen, Knochenerweichung oder Genitalschrumpfung vorbeugen, versprechen Industrie und Mediziner unisono. Doch die medikamentösen Eingriffe in das Hormonsystem haben oftmals fatale Auswirkungen. Nicht selten führen sie zum Gegenteil der eigentlich gewünschten Effekte. Zum Beispiel zu Sterilität, Hodenrückbildung, Spermienfehlbildungen, Fetteinlagerung oder zunehmendem Brustansatz (Gynäkomastie), metabolischem Syndrom, vermehrten Herzinfarkten, Fettstoffwechselstörungen oder Osteoporose (1). Zu ähnlich fatalen Konsequenzen hatte bereits die Hormonersatztherapie (HRT) bei Frauen in den Wechseljahren geführt. Hier trug vor allem das erheblich gesteigerte Krebsrisiko zum weitgehenden Stopp der Substitutionstherapie bei. Kurzum: Obwohl mit Hormon-Präparaten weltweit Milliarden umgesetzt werden, gibt es keine Belege für ihre nachhaltige Wirksamkeit, weder bei typischen „Männerkrankheiten“ im Alter noch als grundsätzliche Anti-Aging-Maßnahme.

Tatsächlich wirksam, so wird seit rund 10 Jahren immer klarer, sind kräftige sportliche Aktivitäten (aerober Ausdauersport) und Kalorienrestriktion. Doch auch in diesem Bereich der biomedizinischen Grundlagenforschung dauerte es lange, bis die Kausalität wichtiger Alterungsprozesse erkennbar wurde. Zunächst schien es so, dass Funktionsverluste der Mitochondrien, der „Kraftwerke“ aller Zellen, eine wesentliche Ursache für das Dahinschwinden der Muskulatur im Alter (senile Sarkopenie) und anderer Altersprobleme seien. Unter anderem wurde eine Art genetisch determiniertes Todesprogramm der Muskel-Mitochondrien vermutet (2). Ähnlich wie der vermutete altersassoziierte Mangel männlicher Geschlechtshormone (Andropenie) von den Erbanlagen quasi automatisch herbeigeführt werden soll. Doch weit gefehlt: Eine Reihe aufsehenerregender Studien zeigte, dass die Neubildung intrazellulärer Mitochondrien und ihre komplexen energiespendenden Funktionen durch Mobilisierung – mittels Sport! – gesteigert werden kann. Dies könnte bedeuten: Senile Sarkopenie ist nicht Folge des Alterns, sondern das Altern ist Folge der bewegungsmangelinduzierten Sarkopenie. Das Pathogen, die „Noxe“ der Altersinvolution, ist also Immobilität. Und Bewegung ist eine wesentliche Gegenmaßnahme (3, 4). In ähnlicher Weise könnten auch Veränderungen des männlichen „Hormonkleides“ im Lebensverlauf eher ein Epiphänomen des biologischen Lebens sein, nicht aber die Ursache für das Altern selbst. Dies entspricht der fast schon „traditionellen“ Einschätzung der viel geschmähten Bodybuilder-Szene: „Use it or lose it“.

Neben körperlicher Aktivierung und Kalorienrestriktion werden als dritte Anti-Aging-Maßnahme Wirkstoffe vorgeschlagen, die diese Einflüsse synergistisch unterstützen. Beispielsweise soll der Rotwein-Inhaltsstoff Resveratrol mitochondriale Funktionen verbessern (5). Die Nahrungs- und Heilpflanze – Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*) -, der hormonähnliche Effekte nachgesagt werden (wirksam bei Haarausfall, Libidoverlust, Erwachsenen-Diabetes), zeigt wiederum ergogene Effekte auf die Skelettmuskulatur. So steigern Bockshornkleesamen(-Extrakte) die aerobe Ausdauerkapazität (unter selektiver Steigerung der Fettverbrennung) (6), beschleunigen die Muskelerholung (7) und Glukose-Resynthese nach Belastung (8) und erhöhen die Muskelkraft vergleichbar wie Kreatinin (9). Kein Wunder, dass für Bodybuilder bereits eine Vielfalt von *Trigonella*-Additiva zur Verbesserung von Muskelaufbau und aerober Trainingseffizienz zur Verfügung steht. Hiermit schließt sich der Kreis: Sportliche Aktivität im Alter unter gleichzeitiger Verwendung von aktiviertem Bockshornklee (als Kapseln oder Tabletten in der Apotheke) erhöht die muskuläre Trainingseffizienz, verbessert damit den Muskelerhalt und -aufbau und trägt so wirkungsvoll zum Erhalt der auch in höherem Lebensalter möglichen körperlichen, seelischen und geistigen Potentiale bei. Altersforscher aus Florida resümierten dementsprechend: „Sportliche Aktivität ist eine der einfachsten, praktikabelsten und billigsten Strategien um gegen den Anfang einer altersassoziierten Sarkopenie anzukämpfen und die Häufigkeit nachfolgender funktioneller Defizite zu verringern.“ (10)

Hintergrund Die weitreichende Medikalisierung vieler weiblicher Lebensabschnitte ermöglicht heute eine ökonomische Dauerwertschöpfung durch die Medizin, die im Bereich der „Männergesundheit“ lange utopisch erschien. Doch neuere, vor allem am Reißbrett der Pharmaindustrie entstandene Konstrukte haben dies radikal geändert. Bekannte Beispiele sind



„männliche Wechseljahre“ (Klimakterium virile), „ADAM“ (Androgen-Defizienz bei alternden Männern, gerne auch „partiell“ – „PADAM“) oder „LOH“ (late onset/spät einsetzender Hypogonadismus). Seither breitet sich auch in der männlichen Bevölkerung die beängstigende Vorstellung aus, Alter sei ein krankhafter Mangelzustand, der mit irreversiblen Verfall von Körper, Seele und Geist einhergeht (senile Involution).

Quellen

- (1) Lenzen-Schulte M: Jünger und muskulöser – aber auch unfruchtbar. FAZ (217) vom 18.9.2013.
- (2) Lanza IR, Nair KS: Mitochondrial function as a determinant of life span. Pflugers Arch. 2010 Jan;459(2):277-89.
- (3) Kang C, Chung E, Diffie G, Ji LL: Exercise training attenuates aging-associated mitochondrial dysfunction in rat skeletal muscle: Role of PGC-1α. Exp Gerontol. 2013 Nov;48(11):1343-50.
- (4) Konopka AR, Suer MK, Wolff CA, Harber MP: Markers of Human Skeletal Muscle Mitochondrial Biogenesis and Quality Control: Effects of Age and Aerobic Exercise Training. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2013 Jul 20.
- (5) Peterson CM, Johannsen DL, Ravussin E: Skeletal muscle mitochondria and aging: a review. J Aging Res. 2012;2012:194821.
- (6) Ikeuchi M, Yamaguchi K, Koyama T, Sono Y, Yazawa K: Effects of fenugreek seeds (Trigonella foenum graecum) extract on endurance capacity in mice. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2006 Aug;52(4):287-92.
- (7) Betts JA, Williams C: Short-term recovery from prolonged exercise: exploring the potential for protein ingestion to accentuate the benefits of carbohydrate supplements. Sports Med. 2010 Nov 1;40(11):941-59.
- (8) Ruby BC, Gaskill SE, Slivka D, Harger SG: The addition of fenugreek extract (Trigonella foenum-graecum) to glucose feeding increases muscle glycogen resynthesis after exercise. Amino Acids. 2005 Feb;28(1):71-6.
- (9) Taylor L, Poole C, Pena E, Lewing M, Kreider R, Foster C, Wilborn C: Effects of combined creatine plus fenugreek extract vs. creatine plus carbohydrate supplementation on resistance training adaptations. J Sports Science Med. 2011;10:254-60.
- (10) Buford TW, Anton SD, Judge AR, Marzetti E, Wohlgemuth SE, Carter CS, Leeuwenburgh C, Pahor M, Manini TM: Models of accelerated sarcopenia: critical pieces for solving the puzzle of age-related muscle atrophy. Ageing Res Rev. 2010 Oct;9(4):369-83.

Zusatzinformation

Diesen Pressebericht erhalten Sie mit freundlichen Empfehlungen von "Heilpflanzen-Welt.de – Die Welt der Heilpflanzen", Deutschlands ältester (seit 1992) und relevantester Website rund um Phytotherapie. Weitere Infos bei <http://www.heilpflanzen-welt.de> [1].

Pressekontakt

mMv - multi MED vision - Berliner Medizinredaktion
Sigismundstraße 5
10785 Berlin
Telefon 030 - 806 136 - 79
Telefax 030 - 806 136 - 80
eMail mmv@berlin.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:28): <http://www.medkom24.eu/node/18510>

Links:

[1] <http://www.heilpflanzen-welt.de>

[2] <mailto:mmv@berlin.de>