



„Better Aging“ und Epigenetik

Wie realistisch ist es, durch Lebensstiländerung gesünder und älter zu werden? Welche orthomolekularen Trigger sind relevant? – Ein fragmentiertes Jungbrunnen Update.

Durch epigenetische Prozesse werden laut Studien ca. 75 Prozent unserer genetischen Determinierung beeinflusst. Schadhafte Methylierungen im Laufe unseres Lebens verursachen unter anderem die Abschaltung von Tumorsuppressorgenen.

Der Methylierungsgrad gilt als ein Maßstab des Biologischen Lebensalter (Horvathsche Uhr). Was kann nun die/der Normalsterbliche tun, um chemisch reversible Prozesse und Regulationsmechanismen der Genaktivität positiv zu beeinflussen?

Fasten-Strategien

Fasten steigert die Aktivität der Mitochondrien. Die populärste Variante ist die 16/8 Methode, also nur während 8 Stunden am Tag zu essen. Dabei ist Dinnercancelling vielversprechend und wird durch die Einnahme von Fastenmimetika teilweise unterstützt. Spermidin, Resveratrol (ein Sirtuin) und auch niedriger dosiertes Metformin beschleunigen die Autophagie. Dabei recyceln Lysosomen im Zytoplasma unnötige Zellbestandteile zur Energiegewinnung und sorgen so für die Entschlackung.

Low Carb

Altern ist nicht zuletzt Entzündung der Gefäße. Da Zucker als Entzündungstreiber bekannt ist, gewinnt seine Regulierung auch bei Nicht-Diabetikern an Bedeutung. Durch Meiden von einfachen Zuckern wird auch die destinale bakterielle Vielfalt (alpha-Diversität) unterstützt.

Neben dem schon genannten Metformin (abends) gelingt dies auch mit Zimtpräparaten und Bitterstoffen in Tees, Kapseln, Gewürzen, Pulver (einspeicheln!) und Tropfen bzw. Elixieren (Alkohol?), sowie frisch in Salaten etc... Bitterstoffe senken den PH-Wert des Darmes und wirken „antidiskratisch“, also stoffwechselumstimmend, und verringern so den Appetit auf Süßes.

Die Qualität der Kohlehydrate entscheidet. Hafer und Dinkel bieten komplexe Kohlenhydrate, die lange satt machen.



„Backfrische“ Brote dagegen beinhalten oft fodmaps (fermentierbare Oligo-, di- und Monosaccharide) and polyo(s) als Entzündungstreiber. Darmentlastung wird deshalb auch durch lactosefreie Milch- und Joghurtprodukten erreicht. Firmicuten (zuckerabhängige Bakterienstämme) sollen zurückgedrängt werden.

Orthomolekular

Nicht ganz 50 Prozent der Zellen in uns sind nichtbakterieller Natur, gehören also wirklich zum menschlichen Genom. Davon sind wiederum ca. 84 Prozent rote Blutzellen. Ihr Hämoglobin als Sauerstofftransporter ist mit Chlorophyll nahe verwandt (Porphyrinring). Porphyrine kommen in vielen Enzymen vor, z.B. der Katalase (Wasserstoffperoxidgiftung) und den Enzymen der Atmungskette (Cytocrome) in Mitochondrien. Chlorophyll verbessert die Erythrozytenfunktion (blutbildend, blutreinigend), befeuert die Atmungskette und stärkt vor allem auch die Leberfunktion.

Magnesium als Zentralatom des Chlorophylls katalysiert die letzte Stufe der Atmungskette. Drei Stufen sind Coenzym Q10 abhängig. Besonders in Herzmuskelzellen sinkt mit zunehmendem Alter der Coenzym-A Gehalt. Chlorophyll und Co-

enzym Q10 stellen also besondere Trigger der Lebenskraft dar.

Körperliche Aktivität

Bewegung alleine beeinflusst das Mikrobiom und verringert das Krebsrisiko. Bewegung ist also gut für die Gesundheit. Butyrat-Tabletten aus der Apotheke wirken dazu unterstützend. Durch Butyrat-Erhöhung wird der PH-Wert im Darm gesenkt und wie durch Bitterstoffe die Vermehrung potentiell pathogener Keime behindert.

Die Muskelzelle wird als blutzuckersenkendes Organ bezeichnet, der Verlust von Muskelmasse beim Altern ist also fatal. Eiweißsubstitution in Topfen- oder Hüttenkäseform (casein- und molkeproteinreich) zeigte dabei hochsignifikant niedrigeres Körperfett über positive Mikrobiomänderung.

Dem bekannten Zusammenhang zwischen Verzehr von rotem Fleisch und Atherosklerose steht das Fazit gegenüber, dass Personen mit hohem Verzehr von pflanzlicher Nahrung weniger proatherogenes Trimethylamin-N-oxid (TMAO) produzieren.

„Use it or lose it“ gilt nicht nur für die Muskeln sondern auch für die durch Bewegung verbesserte Gehirnleistung.

Autor: Dr. Josef Zarfl