

*Neues aus der Welt der Wissenschaft*[ORF ON Science](#) · [News](#) · [Technologie](#) · [Wissen und Bildung](#) · [Gesellschaft](#)

## Wissenschaftler warnen vor "Anti-Aging-Hype"

Die so genannten Lifestyle-Medikamente stehen hoch im Kurs: So kommen immer mehr Cremes, Vitaminpräparate und andere Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt, die gegen runzelige Haut und andere altersbedingte Veränderungen helfen sollen. Das Zauberwort heißt "Anti-Aging", doch die vollmundigen Versprechungen seien nicht zu halten - manche der Substanzen könnten gar zu ernststen Nebenwirkungen führen, warnen nun 51 US-Wissenschaftler in einem gemeinsamen Artikel.

"Für keine der gegenwärtig vermarkteten Erfindungen konnte nachgewiesen werden, dass sie das menschliche Altern verlangsamt, stoppt oder umkehrt", schreiben die Wissenschaftler in ihrem Positionspapier, das zusammengefasst als Essay - unter dem Titel "No Truth to the Fountain of Youth" - in der Juni-Ausgabe des Wissenschaftsmagazins "Scientific American" erscheint.

### "The Truth about Human Aging"

Das Positionspapier "The Truth about Human Aging" der 51 Wissenschaftler, allesamt Experten auf dem Gebiet der Alterungs-Forschung, ist bereits jetzt online beim "Scientific American" abzurufen.

→ ["Scientific American": "The Truth about Human Aging"](#)

## Hormone gegen das Altern

"Anti-Aging" entstand als Trend Anfang der 1990er Jahre in den USA und schwappte schließlich auch nach Europa über. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich in Amerika etwa Hormone, die angeblich den Alterungsprozess verlangsamen.

Unter sorgfältiger Überwachung durch Mediziner seien Hormone in manchen Fällen tatsächlich der Gesundheit förderlich, Effekte gegen das Altern jedoch konnten bislang nicht nachgewiesen werden, schreiben die Wissenschaftler in ihrem Positionspapier.

## Nicht ohne ärztlichen Rat

Die Experten weisen darauf hin, dass Nebeneffekte beobachtet wurden und warnen in ihrem Artikel davor, Hormone ohne ärztliche Beratung einzunehmen: Neuere Tierstudien etwa haben demnach gar einen möglichen lebensverkürzenden Effekt durch als "Anti-Aging"-Medikament gehandelte Wachstumshormone gezeigt.

---

### **Wachstumshormone**

Sehr beliebt als Medikament gegen das Altern sind beispielsweise Wachstumshormone (HGH - Human Growth Hormone). Doch wie kürzlich ein Experte gegenüber der dpa erklärte, ist das Krebsrisiko durch die HGH-Therapie nicht vollständig geklärt. Außerdem könne es bereits bei geringer Überdosierung zu Nebenwirkungen wie Wassereinlagerungen, Gelenkschmerzen oder Störungen des Glukosehaushalts kommen.

Wachstumshormone werden in der Hirnanhangdrüse gespeichert. Sie steuern das Wachstum neuer Zellen und Prozesse für den Aufbau der Organe sowie regulieren den Eiweißaufbau, den Fettabbau, die Zuckerverwertung und die Bildung anderer Hormone. Im Alter nimmt die Bildung alle zehn Jahre um ca. 15 Prozent ab.

---

### **Vitamine gegen "Freie Radikale"**

Auch Vitamine haben ihren festen Platz im Kampf gegen die Alterung - und finden vor allem als Fänger für so genannte "Freie Radikale" Anwendung. Denn diese Produkte von Verbrennungsprozessen im Körper können tatsächlich Zellkerne und Blutgefäße schädigen.

Vitamine sind als Antioxidantien in der Lage, die Bildung von freien Radikalen gleichsam "abzupuffern". Zu den Antioxidantien gehören u.a. Vitamin A, C, E, B2, B6, und B12. Viele mit Antioxidantien angereicherte Nahrungsergänzungsmittel werben daher mit einer "Anti-Aging"-Wirkung.

### **Falsch verstandene Rolle**

Doch wie die Wissenschaftler nun schreiben, zeige sich hier ein falsches Verständnis von der wichtigen Rolle der Freien Radikalen in normalen physiologischen Prozessen wie etwa der Immunantwort und wie Zellen die durch diese entstehenden Schäden entdecken und reparieren.

Es gebe wenig Zweifel daran, dass Früchte und Gemüse das Risiko verschiedener mit Alterung in Verbindung gebrachter Krankheiten mindern können. Doch für Nahrungsergänzungsmittel mit Antioxidantien konnte demnach kein Effekt auf die menschliche Alterung nachgewiesen werden. Auch hier sei aber eine Überdosierung denkbar - mit möglicher nachteiliger Wirkung.

---

### **Oxidative Verbrennungsprozesse in unserem Körper**

In allen Zellen unseres Körpers gibt es oxidative Verbrennungsprozesse, die den Zellen die benötigte Energie liefern. Die geschieht durch An- und Abkoppeln von Elektronen, Atom- und Molekül-Bestandteilen an Sauerstoff. Bei diesen Prozessen können allerdings auch hochreaktive Formen von Sauerstoff entstehen. Einige dieser Produkte werden als freie Radikale bezeichnet.

Freie Radikale sind in der Lage, Zellkerne, Erbanlagen, Baustoffeiweiße, Zellmembranen und Blutgefäße kontinuierlich zu schädigen oder Zellwände anzugreifen. Sie spielen daher auch bei der Abwehr von Bakterien eine gewisse Rolle.

---

### **Maximale Lebenserwartung noch nicht in Sicht?**

Der Boom der "Anti-Aging"-Produkte ist gerade vor dem Hintergrund der immer höher steigenden Lebenserwartung ein Markt mit immensem Wachstumsfaktor. Denn die Menschen können möglicherweise deutlich älter werden als bislang angenommen, wie eine vor kurzem veröffentlichte Studie belegt.

[Mehr dazu in science.ORF.at](#)

### Seriöse Forschung wird erschwert

Doch nach Ansicht der 51 "Alterungs-Experten" sind irreleitende Vermarktung und die steigende Akzeptanz der Anti-Aging-Medikamente nicht nur eine Geldverschwendung. Auch die Information der Öffentlichkeit über seriöse Forschung zu Alterung und altersbedingten Erkrankungen werde dadurch erschwert.

Das vorrangige Ziel biomedizinischer Forschung sollte nicht die reine Verlängerung von Leben sein, so das Fazit der Wissenschaftler. Vielmehr gehe es darum, die Dauer des gesunden Lebens zu verlängern. Ein Ziel, dem sich die 51 Experten in ihren Forschungen widmen.

### Fachinformationen zu Themen rund ums Altern

Um den Stand der seriösen Forschung darzulegen, haben die Forscher daher kurze Artikel zu diversen Themen rund um das Altern verfasst, die sich - neben Hormonen und Antioxidantien - etwa auch mit der Wirkungen von kalorienreduzierter Ernährung und der Frage nach Genen, die möglicherweise den Alterungsprozess steuern, befassen.

→ ["Scientific American"](#)


Mehr zu diesem Thema in [science.ORF.at](#):

→ [Hormone nicht ohne ärztlichen Rat einnehmen](#)

→ [Functional Food - Wirkt es, oder nicht?](#)

---

[ [ORF ON Science](#) : [News](#) : [Medizin und Gesundheit](#) . [Leben](#) ]


IHR KOMMENTAR ZU  
DIESEM THEMA 

[helixx](#) | 22.05, 20:45

#### Wer braucht diesen Anti-Aging-Hype ?

Das sind doch überwiegend narzisstisch gestörte Menschen, die sich mit dem Naturgesetz des Aufbrauchs (sprich: des Alterns) nicht abfinden können.

Verantwortungsvolle Menschen kümmern sich um ihre Gesundheit, die Narzissten jedoch wollen die Jugend am besten auf ewig erhalten (koste es, was es wolle).

Denen würde ich ein bisschen mehr Vernunft und - darf man sowas heute noch sagen ? - Demut vor der Natur wünschen ! 

[trabi49](#) | 15.09, 11:19

#### Demut vor der Natur

hat mir gefallen - ich selbst bin nun 50 und freue mich über meine Wechseljahre! Endlich ungestörter Urlaub! Nehme keine Hormone, habe ein paar Wallungen und fühle mich wohl!

Ein bißchen auf vernünftige Ernährung achten, die Essbremse treten wenn ein paar Kilo zu viel drauf sind, zur Gymnastik gehen und sich pflegen - damit sieht man mit 50 wie eine guterhaltene Fünfzigerin aus, das genügt! Jedes Alter hat seine spezifisch positiven Seiten.

[polspols](#) | 22.05, 17:31

### **ANTI AGING**

...ANTI AGING...verdammst nochmal, wir sprechen Deutsch!

und was soll dieses Thema überhaupt...



[weltenherrscher](#) | 22.05, 15:19

### **Das haut mich um !!**

Der Artikel hat jetzt mein ganzes Leben verändert !

.....doch nicht. :)

[cyberman](#) | 22.05, 14:37

...

Ich halte prinzipiell nichts von solchen "Gesundheitshypes" die offensichtlich von den Firmem angeregt werden.

Das das nichts sein kann sieht man oft genug - und Hormone sollte wirklich nur der Arzt verschreiben. Man soll's nicht glauben, aber im Laufe der Zeit hat sich der menschliche Körper zu einem eigenständigen Organismus entwickelt. Soll heißen: es hat schon seinen Grund warum der Körper manche Hormone produziert - und andere eben nicht.

[ksch](#) | 22.05, 15:11

### **jeder kann hier sterben wie er will**

wenn es aber um optionen geht, länger oder zumindest gesünder zu leben, mischt sich jeder ein. millionen amis nehmen tagtäglich ihre hormonpillen. und auch bei uns verschreiben immer mehr ärzte diese hormone. warum wohl ?

wer sie nicht will soll die finger davon lassen. wer aber die wirkung selbst spürt oder leute kennt, die es somachen, der wird sich von solchen postings kaum beeindrucken lassen. recht so.

[oder](#) | 22.05, 13:30

### **die us ärzte frisst der neid**

wenn sie sehen wie in europa alles nur nach rezept und somit honorierung der ärzte läuft. dagegen kann sich in den us jeder seine produkte im drug store ums eck kaufen. da sind sie natürlich dagegen und wollen auch gefragt und gezahlt werden.

doch selber nehmen sie diese produkte wie verrückt. auch hier in europa. wer zugang dazu hat nutzt diese möglichkeit um selbst jung zu bleiben. diekunden solten aber doch lieber ohne auskommen und sich weiter behandeln lassen.

ich kenne amis die nehmen ihre hormone seit 30 jarhen und schauen toll aus. ich nehm sie seit 10 jahren und werde sie weiter nehmen. denn ich fühl mich gut damit. da können noch so viele neidische ärzte dagegen wettern.




[polspols](#) | 22.05, 17:33

### **aber irgendwann**

wirst auch du Sterben. harharhar


[wahreswort](#) | 22.05, 13:14

### **nieder mit der hormon- mafia**

diese syndikate verseuchen mensch und umwelt. 

[rea1](#) | 22.05, 11:42

### **Aufpassen**

Man sollte mit dem Gesicht selten in die Sonne, immer Hüte tragen. Gute Pflege mit Lichtschutz 15 nehmen. Nicht rauchen, wenig Alkohol, nicht ärgern. Keine Diäten. Ich bin 36 und sehe viel jünger aus. Täglich 1 Glas Karottensaft und anschließend Olivenöl nachtrinken. Spaß am Leben, sich nicht alles verkneifen - das ist auch Anti Aging. 

[beeblebroxxx](#) | 22.05, 12:42

Sonne dosiert geniessen ist gut, jeden Tag Karottensaft alledings nicht zu empfehlen. So nehmen Sie jeden Tag die gleichen Giftstoffe (auch solche sind leider auch in Bio Gemüs enthalten) auf. Abwechslungsreiche Kost und nix übertreiben ist ein guter Weg.

[asbachuralt](#) | 22.05, 12:47

### **Nicht ärgern....**

....ist wohl leichter gesagt als getan?! Ständig Hüte zu tragen, ist sicherlich erstrebenswert, deshalb wurde auch Queen-Mum so alt....

[sensortimecom](#) | 22.05, 12:55

### **Hut ist immer gut...**

...schützt das darunterliegende Gehirn - so vorhanden - in Anbetracht der sich abzeichnenden globalen Klimakatastrophe vor dem Austrocknungsprozess...

[sensortimecom](#) | 22.05, 11:01

### **Seriöse Alters-Forschung durch Anti-Aging-Trend erschwert?**

Blödsinn.

Diese Forschungen werden einzig und allein durch die bereits angemeldeten oder erteilten Patente (es sind inzwischen Tausende, meist US-Pat.!) im Bereich Pharma-, Bio- und Gentechnik erschwert!

Schließlich möchten die Konzerne ja ordentlich dran verdienen, wenn die Lebensspanne deutlich länger wird. Oder nicht?



[acero](#) | 22.05, 11:20

### **Kannst du nicht lesen??**

Im Text steht: Die INFORMATION DER ÖFFENTLICHKEIT über seriöse Forschung wird erschwert. Und das ist mit Sicherheit richtig!

[sensortimecom](#) | 22.05, 11:27

### **Offensichtlich kannst DU nicht lesen!**

Hier gibts folgende Überschriften:

>Wissenschaftler warnen vor "Anti-Aging-Hype"  
Hormone gegen das Altern  
Nicht ohne ärztlichen Rat  
Vitamine gegen "Freie Radikale"  
Falsch verstandene Rolle  
Maximale Lebenserwartung noch nicht in Sicht?<

und dann steht wie folgt:

## SERIÖSE FORSCHUNG WIRD ERSCHWERT

Also wird sie erschwert oder nicht ?


Na klar doch.

Und zwar aus genau demselben Grund den ich beschrieben habe!

mfg Erich B. [www.sensortime.com](http://www.sensortime.com)

[printz](#) | 22.05, 10:41

### **anti-aging ist im kopf**

"marie" von schermann-grissemann hören bringt wieder ein boden unter den zeitgeist. 

[printz](#) | 22.05, 10:42

ein wenig boden

Die ORF.at-Foren sind allgemein zugängliche, offene und demokratische Diskursplattformen. Bitte bleiben Sie sachlich und bemühen Sie sich um eine faire und freundliche Diskussionsatmosphäre. Die Redaktion übernimmt keinerlei Verantwortung für den Inhalt der Beiträge, behält sich aber das Recht vor, krass unsachliche, rechtswidrige oder moralisch bedenkliche Beiträge sowie Beiträge, die dem Ansehen des Mediums schaden, zu löschen und nötigenfalls User aus der Debatte auszuschließen.

Sie als Verfasser haften für sämtliche von Ihnen veröffentlichte Beiträge selbst und können dafür auch gerichtlich zur Verantwortung gezogen werden. Beachten Sie daher bitte, dass auch die freie Meinungsäußerung im Internet den Schranken des geltenden Rechts, insbesondere des Strafgesetzbuches (Üble Nachrede, Ehrenbeleidigung etc.) und des Verbotsgesetzes, unterliegt. Die Redaktion behält sich vor, strafrechtlich relevante Tatbestände gegebenenfalls den zuständigen Behörden zur Kenntnis zu bringen.

Die Registrierungsbedingungen sind zu akzeptieren und einzuhalten, ebenso Chatiquette und Netiquette!

[Übersicht: Alle ORF-Angebote auf einen Blick](#)