

An die Inspektion für den Körper denken

Anti-Aging: Professor Dr. Christoph Marcus Bamberger mit Tipps gegen Zipperlein im Alter

Alter ist relativ. Da finden elfjährige Knirpse ihre Eltern schon „echt grufti“ – obgleich sich „die Alten“ grade mal der Pubertät entsprungen fühlen. Tatsächlich mischen betagte Senioren heute vital und engagiert mit, wenn es um Konsum, Kultur und Politik geht. Fakt ist: Die Menschen werden immer älter. Da lohnt es sich, den Blick rechtzeitig auf den Herbst des Lebens zu richten. Professor Dr. med. Christoph Marcus Bamberger, Anti-Aging-Experte, wies am Donnerstag auf der FloraFarm in Bockhorn zahlreichen Zuhörern den Weg.

Bockhorn (ei). „Der Begriff Anti-Aging ist interessant und lässt sich besser vermarkten. Ich spreche aber lieber von Prävention – auch wenn das trockener klingt.“ Christoph M. Bamberger ist der bisher einzige Inhaber eines Lehrstuhls für Endokrinologie und Stoffwechsel des Alterns. Anti-Aging (also die Gesamtheit der Maßnahmen zur Verzögerung der Alterungsprozesse) ist interessant. Dicht gedrängt sitzen die Zuhörer im Vortragsraum, eine Kamera überträgt live ins Nachbargebäude auf Großleinwand, wo gebannt weitere Gäste lauschen.

Alt werden und fit bleiben – wie geht das? „Wir können nicht das Altern abschaffen“, weiß der Mediziner. „Aber möglichst viele negative Aspekte wegbekommen, Krankheiten verhindern – das geht.“ Dabei setzt der Forscher und Lehrer auf Prävention. „Vorbeugen ist besser als heilen. Den Spruch kennt jeder.“ Nur hält sich kaum jemand daran. „Nur 50 Prozent der Frauen und unter 20 Prozent der Männer gehen zur Vorsorgeuntersuchung“, so Bamberger.

Und damit kommt er auf den ersten Punkt eines Vier-Stufen-Konzepts, das in der Uni-Klinik Hamburg-Eppendorf entwickelt wurde: „Die Vorsorgeuntersuchung wahrnehmen.“ Dabei dürften mög-



Ortstermin:

Professor Christoph Marcus Bamberger lässt sich von FloraFarm-Chefin Gesine Wischmann die Bockhorer Ginseng-Plantagen zeigen. Bild unten: Älter werden, fit bleiben: Der Vortrag auf der FloraFarm in Bockhorn lockte zahlreiche Besucher an.



„Vorbeugen ist besser als heilen“:

Deutschlands bisher einziger Anti-Aging-Professor Dr. med. Christoph Marcus Bamberger stellte seinen Vier-Stufen-Plan vor.

liche Zuzahlungen nicht abschrecken. „Beim Auto übernimmt die Versicherung ja auch nur Schäden. Die Inspektion müssen Sie selber zahlen.“ Und ohne Inspektion werden schnell mal teure Reparaturen fällig.

Auf sich selbst übertragen Menschen diese Erkenntnis aber nur selten. „Viele fühlen

sich nicht für ihren Körper zuständig. Die denken: Wenn ich krank bin, gehe ich zum Arzt. Zahlt ja die Kasse.“ Bamberger setzt indes auf mehr Eigenverantwortung. Bevor die Zipperlein plagen.

Punkt zwei: „Den Lebensstil optimieren.“ Klar, nicht rauchen, Vorsicht mit dem Alkohol, bewegen, ge-



sund essen. „Aber es gilt nicht für jeden das selbe“, macht der Professor Mut. Mancher könne mehr Steaks und Wein ab, sogar ein Stück Schokolade, der andere weniger. Sein Tipp: Zusammen mit dem Arzt herausfinden, was individuell gilt. Nur eines sei grundsätzlich für jeden wichtig: ausreichend Bewegung.

Die vorbeugende Einnahme von Medikamenten und Hormonen zählt der Wissenschaftler als dritten Punkt auf.

„Gegen verkalkende Hals-Arterien gibt es Mittel“, nennt er ein Beispiel. Punkt vier ist eher in der Psyche anzusiedeln. „Ich nenne es Philosophie der zweiten Lebenshälfte – eine gewisse Gelassenheit.“ Alles Einstellungssache. „Aber ruhig auch eine Entspannungstechnik lernen, die zu einem passt“, rät der Referent. Einmal am Tag für zehn Minuten den Computer auf null – so viel müsse mindestens sein.