

# +++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

## Pro-Aging statt Anti-Aging

Die beste Zeit des Lebens ist jetzt!

**30. September 2024 – Mit Schaukelstuhl und Gehstock hat Altsein heute nicht mehr viel zu tun. Denn: Die „neuen Alten“ sind voller Tatendrang und haben auch im Ruhestand viel vor. Um den Körper dafür fit zu halten, tun sie einiges. Was viele jedoch nicht wissen: Auch für die Gehirngesundheit kann man bei ersten Anzeichen von kognitiven Einbußen aktiv werden. Mit Maßnahmen, die Spaß machen – und mit dem pflanzlichen Arzneimittel Tebonin®.**

Mit dem Fahrrad durch die Lande, wandern statt Kaffeeklatsch und auf dem Spielplatz mit den Enkeln hoch hinaus: Altsein sieht heute schon lange nicht mehr so aus, wie noch vor einigen Jahrzehnten. Das liegt auch daran, dass sogenannte Best Ager mitten im Leben stehen und die neue Lebensphase nutzen, um sich Träume zu erfüllen, die in jüngeren Jahren auf der Strecke blieben. Doch nicht nur äußerlich macht sich ein Unterschied bemerkbar – auch in den Köpfen hat ein Umdenken stattgefunden. So setzen viele heute auf sogenanntes „Pro-Aging“ statt „Anti-Aging“. Konkret bedeutet das: Wo früher mit allen Mitteln versucht wurde, das wahre Alter zu kaschieren, steht man dem Älterwerden heute gelassen gegenüber, genießt jeden Lebensabschnitt und sieht den Ruhestand als Chance, um Neues zu entdecken. Angesichts immer weniger Verpflichtungen geht manch ein „Pro-Aging“-Vertreter sogar so weit zu sagen: „Die beste Zeit des Lebens ist jetzt!“ Fakt ist jedoch auch: Damit das für den Einzelnen wahr wird, muss man aktiv werden.

### Körperliche Fitness ist wichtig – aber nicht alles

Seien es regelmäßige Rückenübungen, ein Tanzkurs oder Lauftraining: Best Ager tun oft einiges, damit ihr Körper fit bleibt – schließlich ist das eine wichtige Voraussetzung, um auch nach Ende der Berufstätigkeit aktiv am Leben teilzuhaben. So erhöht regelmäßiges Krafttraining beispielsweise die Knochendichte von älteren Menschen – das senkt das Risiko für Brüche. Hinzu kommt, dass eine gestärkte Muskulatur die im Alter anfälligeren Knochen vor Verletzungen schützt.<sup>1</sup> Darüber hinaus wirkt sich Bewegung positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus<sup>2</sup> und senkt das Risiko für einen Herzinfarkt.<sup>3</sup> Doch das ist nicht alles! Wissenschaftler fanden auch heraus, dass man durch regelmäßigen Sport den Alterungsprozess des Körpers verlangsamen kann. Bewegung verjüngt sogar unsere Zellen: Genauer gesagt verlängert physische Aktivität die sogenannten Telomere, die sich an den Chromosomenenden im Zellkern befinden. Bei jeder Zellteilung verkürzen sich diese „Schutzkappen“ im Laufe des Lebens, bis sie ihre Schutzfunktion schließlich verlieren und die Zelle abstirbt. Sport verlängert Telomere jedoch und verschafft Zellen so eine längere Lebensdauer.<sup>4</sup> Kurzum: Wer fit sein will, muss aktiv bleiben. Was viele nicht wissen: Diese Formel gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für das Gehirn. Schließlich verändert sich auch unser Denkorgan im Alter.

### So verändert sich das Gehirn im Laufe des Lebens

Forschende haben herausgefunden, dass das Gehirn eines gesunden Menschen zwischen dem 50. und dem 80. Lebensjahr rund zehn Prozent an Volumen verliert. Das liegt unter anderem daran, dass Nervenzellen im Gehirn (Neurone) im Laufe des Lebens schrumpfen.<sup>5</sup> Hinzu kommt, dass Neurone und Verknüpfungen zwischen Nervenzellen (Synapsen) verloren gehen.<sup>6</sup> Dafür gibt es gleich mehrere Gründe. Zum einen ist der Verlust an Hirnmasse Folge des normalen Alterungsprozesses. Darüber hinaus können Faktoren wie Umwelteinflüsse, Kopfverletzungen oder Infektionen<sup>7</sup> das Nervensystem in Mitleidenschaft ziehen. Nicht selten ist außerdem eine mangelnde Durchblutung des Gehirns dafür verantwortlich, dass Neurone absterben.<sup>8</sup> Bemerkbar machen sich diese Veränderungen im Alter vor allem beim Kurzzeitgedächtnis. Dass ältere Menschen im Alltag häufiger Dinge vergessen, ist deswegen ganz normal. Auch dass sie länger brauchen, um Neues zu lernen, ist eine Begleiterscheinung des gesunden Alterns.<sup>9</sup> Eine Veränderung der kognitiven Leistungsfähigkeit ist folglich kein Grund zur Sorge. Erst wenn Vergesslichkeit übermäßig häufig auftritt und von Symptomen wie Orientierungslosigkeit begleitet wird, kann sie auf eine demenzielle Entwicklung hindeuten und ein Arzt sollte zurate gezogen werden.<sup>10</sup> Die gute Nachricht lautet: Damit es nicht so weit kommt, kann jeder für die eigene Gehirngesundheit genauso effektiv etwas tun, wie für die körperliche Fitness.

## Die eigene Gehirngesundheit unterstützen

Ein Konzertbesuch mit Freunden, gefolgt von gemeinsamem Sushi-Essen und einem entspannten Spaziergang nach Hause: Wer einen Abend so oder ähnlich verbringt, tut seinem Denkorgan gleich auf mehrere Arten etwas Gutes. Um in Form zu bleiben, braucht unser Gehirn drei Dinge, die bei aktiver Freizeitgestaltung oft ganz automatisch vorkommen: neue Eindrücke, ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Ob kulturelles Ereignis, Sprachkurs oder eine angeregte Diskussion – wie man sein Denkorgan fordert, kann jeder selbst entscheiden. Wichtig ist nur: Das Gehirn will stimuliert werden, um in Form zu bleiben. Heute weiß man: Durch geistige Aktivität können im Gehirn auch bis ins hohe Alter neue Synapsen und Nervenzellen wachsen.<sup>11</sup> Es lohnt sich also auch im Rentenalter, neue Hobbies auszuprobieren und soziale Kontakte zu pflegen. Den gleichen Effekt hat Bewegung: Denn auch Sport führt dazu, dass Neurone sprießen. Das verbessert nicht nur die Lern- und Merkfähigkeit – auch das Risiko an Demenz zu erkranken sinkt. Neben Bewegungsmangel, Übergewicht und sozialer Isolation benennen Wissenschaftler weitere Demenz-Risikofaktoren,<sup>12</sup> auf die jeder selbst Einfluss nehmen kann. Zu ihnen gehören neben Nikotinkonsum und übermäßigem Alkoholenuss auch Schwerhörigkeit. So kann die Anschaffung eines Hörgeräts das Demenzrisiko um ganze sieben Prozent senken. Wer auf seinen Körper achtet, einen gesunden Lebensstil pflegt und sein Denkorgan fordert, hat gute Chancen darauf, im Alter geistig fit zu bleiben und einer Demenz vorzubeugen. Unterstützung dabei kommt in Form von Tebonin® außerdem aus der Natur.

## Tebonin® unterstützt das Gehirn bei ersten Anzeichen

Vom Setzling der Pflanze bis zur fertigen Tablette ist der gesamte Herstellungsprozess von Tebonin® unter der Kontrolle des Familienunternehmens Dr. Willmar Schwabe. Die namhafte pflanzliche Arznei enthält den Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® und fördert bei regelmäßiger Einnahme nachweislich das Gehirn bei ersten Anzeichen von nachlassender Gedächtnisleistung.<sup>13</sup> Studien belegen außerdem eine gesteigerte Arbeitsleistung und Merkfähigkeit.<sup>14</sup> Auch die Konzentrationsfähigkeit kann Tebonin® verbessern.<sup>15</sup> Ältere Menschen, die schon unter leichten kognitiven Leistungseinbußen litten, konnten durch die Einnahme von Ginkgo zudem ihr Demenzrisiko signifikant senken: Das zeigte zuletzt eine groß angelegte Datenbankanalyse.<sup>16</sup> Untersucht wurden dafür über 24 000 Frauen und Männer im Alter von über 65 Jahren mit ersten Anzeichen kognitiver Einbußen. Das Ergebnis: Patienten, die von ihrem Arzt mindestens drei Ginkgo-Verordnungen erhalten hatten, hatten ein um 29 Prozent niedrigeres Risiko an Demenz zu erkranken als diejenigen ohne Ginkgo-Verordnung. Bei mehrmaliger Ginkgo-Verordnung nahm dieser positive Effekt sogar noch weiter zu. So war das Demenzrisiko bei mehr als drei Verordnungen um 36 Prozent und bei mehr als vier um 42 Prozent geringer als bei Patienten, die keine Ginkgo-Arzneimittel eingenommen hatten.

## Ginkgo ist nicht gleich Ginkgo

Doch warum Tebonin® und kein anderes Ginkgo-Produkt? Schließlich ist die Auswahl groß. Ein pharmakologischer Test liefert die Antwort: Im Vergleich mit fünf Ginkgo-Produkten aus der Apotheke zeigte sich, dass der Tebonin®-Extrakt EGb 761® die Nervenzellen am besten gegen das toxische Amyloid beta<sup>17</sup> Ginkgo ist nicht gleich Ginkgo.

Doch warum Tebonin® und kein anderes Ginkgo-Produkt? Schließlich ist die Auswahl groß. Ein pharmakologischer Test liefert die Antwort: Im Vergleich mit fünf Ginkgo-Produkten aus der Apotheke zeigte sich, dass der Tebonin®-Extrakt EGb 761® die Nervenzellen am besten gegen das toxische Amyloid beta<sup>18,19,20,21</sup> Hinzu kommt der herausragende Forschungsstand zu der pflanzlichen Arznei: Die gute Verträglichkeit des in Tebonin® enthaltenen Extrakts EGb 761® wurde bis heute durch zahlreiche Studien an vielen tausend Patienten belegt.<sup>22,23,24</sup>

Fazit: „Die beste Zeit des Lebens ist jetzt!“ kann für jeden wahr werden, der nicht nur Körper, sondern auch Geist in Bewegung hält. Unterstützung bei ersten Anzeichen von kognitiven Leistungseinbußen kommt in Form von Tebonin® aus der Natur.

## Referenzen

<sup>1</sup> Starke Muskeln schützen die Knochen: <https://www.klinikum-esslingen.de/fileadmin/medienpool/pdf/2023/esslinger-gesundheitsmagazin/2023-02/EG-2-2023-14-14.pdf> (aufgerufen 23.08.2024)

<sup>2</sup> Sport als Prävention: Fakten und Zahlen für das individuelle Maß an Bewegung: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/209444/Sport-als-Praevention-Fakten-und-Zahlen-fuer-das-individuelle-Mass-an-Bewegung> (aufgerufen 23.08.2024)

<sup>3</sup> Vier Regeln sind entscheidend: Kardiologe erklärt, wie Sie Ihr Herzinfarktrisiko enorm senken: <https://www.fr.de/panorama/ernaehrung-herzinfarktrisiko-senken-herzinfarkt-kreislauf-erkrankung-sport-bewegung-92525237.html> (aufgerufen am 23.08.2024)

- 4 15 Jahre jünger: Sport gegen das Altern: <https://www.ikkbb.de/ratgeber/sport-gegen-altern> (aufgerufen 23.08.2024)
- 5 Wie wir unseren Geist bestmöglich fordern: <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/21112-rtkl-neugier-wie-wir-unseren-geist-bestmoeglich-fordern> (aufgerufen 23.08.2024)
- 6 Das alternde Gehirn: <https://www.lindau-nobel.org/de/blog-das-alternde-gehirn> (aufgerufen 23.08.2024)
- 7 Verändert sich die Zahl der Nervenzellen im Lauf des Lebens? <https://www.dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/veraendert-sich-die-zahl-der-nervenzellen-im-lauf-des-lebens> (aufgerufen 23.08.2024)
- 8 Fehlfunktionen und Schäden von Gehirn und Nervensystem: <https://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/gehirn-nervensystem/fehlfunktionen/schaeden> (aufgerufen 23.08.2024)
- 9 Auswirkungen des Alterns auf das Nervensystem: <https://www.msmanuals.com/de/heim/st%C3%B6rungen-der-hirn-r%C3%BCckenmarks-und-nervenfunktion/biologie-des-nervensystems/auswirkungen-des-altens-auf-das-nervensystem> (aufgerufen 23.08.2024)
- 10 Vergesslichkeit als Symptom bei Demenz: <https://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/symptome/vergesslichkeit/#c13475> (aufgerufen 23.08.2024)
- 11 Wie das Gehirn im Alter fit bleibt – die besten Tipps: [https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/konzentrationsstoerungen/id\\_100125366/wie-das-gehirn-im-alter-fit-bleibt-die-besten-tipps.html](https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/konzentrationsstoerungen/id_100125366/wie-das-gehirn-im-alter-fit-bleibt-die-besten-tipps.html) (aufgerufen 23.08.2024)
- 12 Livingston G et al. The Lancet. 2024; published online July 31. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0) (aufgerufen 23.08.2024)
- 13 Cieza A et al. Fortschr Med. 2003;121:5-10
- 14 Grass-Kapanke B et al. Neuroscience & Medicine. 2011;2:48-56
- 15 Kaschel R et al. Journal of Pharmacology and Therapy. 2007;1:3-9
- 16 Bohlken J. et al. J Alzheimers Dis. 2022;86(2):703-709
- 17 Bader BM et al. Front Pharmacol 2018;9:848
- 18 DGN e. V. & DGPPN e. V. (Hrsg.) S3-Leitlinie Demenzen, Version 4.0, 28.11.2023
- 19 Ihl R et al. Journal of Psychiatry in Clinical Practice. 2014;19(1),2-7
- 20 Kandiah N et al. CNS Neurosci Ther. 2020;00:1-14
- 21 Hort J et al. Neuropsychiatr Dis Treat. 2023;19:647-660
- 22 Ernst E et al.: Clin Drug Invest 1999; 17: 301-308
- 23 Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Ginkgohaltige Präparate bei Alzheimer Demenz. Abschlussbericht A05-19B. Köln: IQWiG; 2008
- 24 Kellermann AJ, Kloft C: Pharmacotherapy 2011; 31: 490–502  
Gauthier S, Schlaefke S. Clin Interv Aging. 2014;9:2065-2077  
Amieva H et al. PLoS One. 2013;8(1):e52755

## Quelle

Pressekonferenzen „Umckaloabo® und Tebonin® am 17. und 18. September 2024 im 2 in 1-Format“  
Wiesbaden, 17. – 18. September 2024 - Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG

**+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++**