

## **Gesundheitswarnung für die 40er: Schädigende Veränderungen im Alter entdecken**

Neue Studie zeigt: Körperliche Veränderungen beim Altern geschehen nicht linear, sondern in entscheidenden Schüben ab Mitte 40 und Anfang 60.

In der heutigen Zeit wird das Altern oft als linearer Prozess wahrgenommen, bei dem die körperliche Leistungsfähigkeit allmählich abnimmt. Neues Licht auf diesen Prozess werfen jetzt Forscher der Stanford Medicine, die feststellen konnten, dass der Abbau der körperlichen Funktionen in zwei markanten Schüben erfolgt. Dies betrifft sowohl Männer als auch Frauen, wobei besonders die Altersgruppen Mitte 40 und Anfang 60 betroffen sind.

In einer umfassenden Studie haben die Wissenschaftler 108 Freiwillige im Alter zwischen 25 und 75 Jahren untersucht und dabei tausende Moleküle sowie Mikroorganismen analysiert. Mikroorganismen sind winzige Lebewesen, die in unserem Körper leben, und ihre Menge verändert sich mit dem Alter. Die Forscher fanden heraus, dass viele dieser Moleküle nicht kontinuierlich, sondern sprunghaft Veränderungen durchmachen, die signifikante Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben können.

### **Gesundheitliche Auswirkungen im Alter**

Insbesondere Ereignisse im Alter von Mitte 40 und Anfang 60 können schwerwiegende gesundheitliche Folgen mit sich

bringen. Ab 45 Jahren zeigt sich ein deutlicher Rückgang der Fähigkeit, Alkohol und Fette abzubauen. Dies kann zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und beschleunigtem Muskelabbau führen. Rund 15 Jahre später, wenn viele Menschen um die 60 Jahre alt sind, wird auch die Immunregulation spürbar schwächer und der Zuckerstoffwechsel kann stark beeinträchtigt werden. Zudem müssen sich viele mit einer instabileren Nierenfunktion auseinandersetzen, während der bereits fortschreitende Muskelabbau noch weiter zugenommen hat.

Überraschend für die Forscher war die Erkenntnis, dass diese molekularen Veränderungen nicht ausschließlich bei Frauen in Verbindung mit der Menopause stehen. Vielmehr zeigen auch Männer in demselben Altersbereich ähnliche Veränderungen. Xiaotao Shen, einer der Autoren der Studie, betont, dass die Menopause zwar einen Einfluss haben kann, jedoch andere bedeutende Faktoren, die beide Geschlechter betreffen, ebenfalls eine wichtige Rolle spielen.

## **Einfluss des Lebensstils**

Ein Teil der beobachteten Veränderungen könnte durch den Lebensstil der Probanden bedingt sein. Besonders in den mittleren 40ern ist ein vermehrter Konsum von Alkohol zu beobachten, was zu einer gestörten Alkoholverarbeitung führen kann. Michael Snyder, ein weiterer Studienautor, mahnt, in diesen kritischen Lebensphasen besonders auf die eigene Gesundheit zu achten. Um dem Muskelabbau entgegenzuwirken, empfiehlt er, regelmäßige körperliche Betätigung in den Alltag zu integrieren.

Das bewusste Auseinandersetzen mit der eigenen Gesundheit und Lebensstilgestaltung könnte dazu beitragen, die negativen Effekte des Alterns zu mildern. Es wird wichtig sein, zukünftige Studien darauf auszurichten, welche weiteren Faktoren das Altern sowohl bei Männern als auch bei Frauen beeinflussen. Die

Forschung steht hier erst am Anfang, und es gilt, potenzielle präventive Maßnahmen zu identifizieren, die basierend auf den neu gewonnenen Erkenntnissen entwickelt werden könnten.

Die Entdeckungen der Stanford Medicine unterstreichen, dass das Altern ein komplexer Prozess ist, der nicht nur auf biologischen, sondern auch auf lifestylebedingten Aspekten beruht. Daher könnte ein proaktiver Ansatz in der Gesundheitsfürsorge für mittlere Altersgruppen unerlässlich sein, um ein gesünderes Altern zu fördern.

## **Einfluss der Ernährung auf das Altern**

Die Ernährung spielt eine herausragende Rolle im Alterungsprozess und kann sich erheblich auf die Gesundheit in den betroffenen Altersgruppen auswirken. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen ist, kann Entzündungsprozesse im Körper reduzieren und damit das Risiko für Alterskrankheiten senken. Besonders von Bedeutung sind Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse und Vollkornprodukte. Studien zeigen, dass eine mediterrane Ernährung, die reich an gesunden Fetten und unverarbeiteten Lebensmitteln ist, mit einer besseren kardiovaskulären Gesundheit und einem geringeren Risiko für neurologische Erkrankungen in Verbindung gebracht wird. Laut der **National Institutes of Health** kann eine solche Ernährungsweise nicht nur das körperliche Wohlbefinden fördern, sondern auch die geistige Gesundheit unterstützen.

Ein Mangel an bestimmten Nährstoffen, wie beispielsweise Vitamin D, kann verstärkt zu Muskelabbau und Knochenschwund führen, was häufig in den 40ern und 60ern beobachtet wird. Daher ist es ratsam, insbesondere in diesen Lebensphasen auf eine gezielte Nährstoffaufnahme zu achten.

## **Psychische Gesundheit und Stressbewältigung**

Neben den physischen Veränderungen des Körpers gibt es auch signifikante psychische Einflüsse, die im Alter eine Rolle spielen. Der Stress, der mit dem Älterwerden und den damit verbundenen Veränderungen einhergeht, kann zu einer Reihe psychischer Probleme, wie Angstzuständen und Depressionen führen. Ein erhöhtes Maß an Stress kann auch die Immunfunktion beeinträchtigen, was zu gesundheitlichen Problemen beitragen kann.

Studien haben gezeigt, dass Stressbewältigungsstrategien, wie regelmäßige Meditation, Yoga oder Sport, signifikante positive Effekte auf die psychische Gesundheit haben können. Aspekte des Lebensstils, wie ausreichender Schlaf und soziale Interaktionen, sind ebenso wichtig für das emotionale Wohlbefinden und sollten gefördert werden, um die negativen Auswirkungen des Alterns abzumildern.

## **Aktuelle Forschung und Ausblick**

Aktuelle Forschungen an der Stanford Medicine bieten wertvolle Einblicke in die biologischen Prozesse, die das Altern beeinflussen. Die Ergebnisse der Studie eröffnen neue Perspektiven für die Prävention von Alterskrankheiten und die Verbesserung der Lebensqualität im Alter. Wissenschaftler betonen, wie wichtig es ist, präventive Maßnahmen zu ergreifen und individuelle Risikofaktoren frühzeitig zu identifizieren. Künftige Studien sollen darauf abzielen, nicht nur die molekularen Änderungen zu verstehen, sondern auch die positiven Einflüsse eines gesunden Lebensstils auf den Alterungsprozess eingehender zu untersuchen.

Das Verständnis dieser Veränderungen kann nicht nur zur Verbesserung der persönlichen Gesundheit beitragen, sondern auch zur Entwicklung von gezielten öffentlichen Gesundheitsstrategien, die älteren Menschen helfen, ihre Lebensqualität zu verbessern. Es bleibt abzuwarten, wie diese Erkenntnisse langfristig in klinische Praktiken umgesetzt werden können.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**