

**Zeitschrift:** Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

**Herausgeber:** Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (2008-2009)

**Heft:** 102

**Rubrik:** Altersmythos : Anti-Aging-Präparate

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Altersmythos

## Anti-Aging-Präparate

### Altersmythos

Antioxidantien sind wirksam als Anti-Aging-Präparate.

### Wirklichkeit

In guten, kontrollierten Studien zeigen Antioxidantien (Vitamin A, C, E, Betacarotin und Selenium) nicht nur keine Anti-Aging-Effekte, sondern sie erhöhen sogar die Mortalität um 5%.

### Begründung

In einer Meta-Analyse wurden 68 randomisierte Studien von Antioxidantien-Supplementen aus den Jahren 1945 - 2005 eingeschlossen. Sie untersuchten insgesamt 232 606 Studienteilnehmende auf 5 Kontinenten. Aufgrund ihrer methodologischen Qualität wurden sie als Studien mit oder ohne einem Risiko einer systematischen Bevorzugung erwünschter Resultate (risk of bias) beurteilt.

- Alle Studien zusammen ergaben keinen signifikanten Effekt von Antioxidantiva.
- Die guten Studien mit total 180 000 Personen ergaben eine signifikant höhere Sterblichkeit von 1,05 (95 % CI 1,02 - 1,08), während die schlechteren Studien mit hohem Bias-Risiko ein knapp nicht erniedrigtes Sterberisiko zeigten von 0,9 (95 % CI 0,85 - 1,0).
- Analoge Resultate ergeben sich bei separaten Auswertungen für die individuellen Vitamine A, C, E, Betacarotin und Selen. d.h. die langfristige Einnahme von Antioxidantiva ist nicht harmlos, sondern gefährlich und verkürzt das Leben.

Bjelakovic G. et al (2007): Mortality in randomized trials of antioxidant supplements for primary and secondary prevention, systematic review and meta-analysis. JAMA 297: 842-857.