

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 46 (2010)
Heft: 6

Artikel: Anti-Aging : leere Versprechen oder seriöse Wissenschaft? = La médecine anti-âge : fausse promesse ou science sérieuse?
Autor: Ballier, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928764>

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: 15.03.2026

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

Anti-Aging – leere Versprechen oder seriöse Wissenschaft?

La médecine anti-âge – fausse promesse ou science sérieuse?

DR. MED. ROLAND BALLIER

Die Anti-Aging-Medizin setzt nicht auf Reparatur, sonder auf Prävention von Krankheiten. Erläuterungen des Präsidenten der *Swiss Society for Anti Aging Medecine*.

Kaum ein Kosmetik-Institut kann es sich heute leisten, ein Produktprogramm ohne «Anti-Aging-Creme» zu präsentieren, in Apotheken finden sich ganze Regale mit «Pillen gegen das Altern», selbst die «Anti-Aging-Praline» ist schon auf dem Markt. Aber was steckt hinter all diesen Produkten? Ist es Scharlatanerie oder nur Geschäftemacherei, oder kann man biologische Alterungsprozesse tatsächlich ausbremsen?

Warum bleiben manche Menschen bis ins hohe Alter gesund, leistungsfähig und sehen noch jünger aus als sie sind, während andere kränkeln, von Medikamenten abhängig und am Ende ihres Lebens oftmals lange Jahre pflegebedürftig sind? Die Gene seien entscheidend, hört man oft. Der Lebensstil spiele auch eine Rolle, räumen andere ein. Und vielleicht beeinflusst der Lebensstil sogar die Art und Weise, in der unsere Gene abgelesen, gesunde Gene bevorzugt und krank machende Gene abgeschaltet werden.

Eine neue Fachdisziplin der Medizin

Genau mit diesen Fragen und Zusammenhängen beschäftigt sich die Anti-Aging-Medizin. Allerdings wurde dieser Begriff in der Vergangenheit zum Teil für alle möglichen Produkte und Versprechungen missbraucht. Auf der anderen Seite entsprechen immer mehr Mediziner dem Bedürfnis ihrer Patienten,

Unser Wissen über Alterungsprozesse wird sich zukünftig erheblich ausweiten und entsprechende Therapieansätze mitbringen. I Nos connaissances sur les processus du vieillissement vont s'étendre considérablement pendant les prochaines années. Foto/Photo: Carol I/ photocase.com

La médecine anti-âge ne se concentre pas sur le traitement, mais sur la prévention des maladies. Explications du président de la *Swiss Society for Anti Aging Medecine*.

Aucun institut de beauté ne peut aujourd'hui se passer d'une «crème anti-âge» dans sa gamme de produits, les rayonnages des pharmacies sont pleins de «pilules contre le vieillissement», on trouve même une «bouchée au chocolat anti-âge». Mais que cachent tous ces produits? S'agit-il d'une histoire de charlatans, de business, ou peut-on vraiment ralentir les processus biologiques du vieillissement?

Pourquoi certains restent-ils longtemps en bonne santé, pleins d'énergie et ne font pas leur âge, alors que d'autres tombent malades, deviennent dépendants des médicaments et doivent suivre des traitements fréquents pendant les dernières années de leur vie? On entend souvent que le patrimoine génétique joue un rôle décisif.



ihre biologischen und physiologischen Alterungsprozesse im Sinne einer Verlangsamung zu beeinflussen und gleichzeitig zusätzliche Risiken für den älter werdenden Menschen zu vermeiden. Tatsächlich sind es heute die unterschiedlichsten Fachgebiete in der Medizin, die – zumindest teilweise – das Thema Anti-Aging abdecken. Aus der Tradition heraus waren es insbesondere die Gynäkologen, die – bedingt durch die hormonellen Besonderheiten der Frau – in den Wechseljahren tätig geworden sind. Mehr und mehr finden sich aber auch Endokrinologen, Urologen, Dermatologen und Allgemeinmediziner, die sich auf dem Gebiet des biologischen Alterungsprozesses profilieren und entsprechende Konzepte offerieren. So betrachtet ist die Anti-Aging-Medizin eine multidisziplinäre, an Bedeutung ständig zunehmende, wissenschaftlich basierte und damit seriöse neue Fachdisziplin in der Medizin.

Krankheiten vermeiden

In diesem Zusammenhang muss auch das Wort Prävention, welches häufig in Verbindung mit Anti-Aging genannt wird, näher beleuchtet werden. Prävention ist nämlich das wesentliche Element aller Anti-Aging-Massnahmen. Alt-Werden ist unmittelbar mit einem höheren Risiko verbunden, krank zu werden – aber auch umgekehrt gilt: Wer krank ist, altert in der Regel schneller. Wer Krankheit im Sinne der Prävention vermeidet, beziehungsweise dieser sogar aktiv vorbeugt, betreibt also Anti-Aging in höchster Vollendung.

Unser Wissen über Alterungsprozesse wird sich zukünftig erheblich ausweiten und entsprechende Therapieansätze mit sich bringen. Gentechnik und Pharmakologie werden neue Verfahren und Präparate entwickeln, mit denen bisher lebensbegrenzende, vorwiegend maligne Erkrankungen erfolgreich angegangen werden können. Die «Ersatzteilmedizin» (Gelenke, Herzklappen, Blutgefäße) wird boomen, minimal invasive Operationsverfahren die Chirurgie weiter revolutionieren. Trotz dieser Fortschritte der Reparaturmedizin wird der Stellenwert der Anti-Aging-Medizin nicht geringer werden, konzentriert sich diese doch auf die Vermeidung, und nicht die Behandlung von Krankheit. Ersatzteile und Reparaturen – mögen sie noch so technologisch vollkommen sein – können wohl auch in Zukunft nicht gut funktionierende Originalbauteile des Körpers mit gleicher Präzision und Zuverlässigkeit ersetzen.

Wissenschaftlichkeit fördern

Natürlich haben auch viele Unternehmen, Verbände und andere Einrichtungen in jüngster Zeit erkannt, welch ungeheures wirtschaftliches Potential im Bereich Anti-Aging verborgen ist. Als Folge davon werden vielerorts Konzepte und Produkte angeboten, welche Seriosität und wissenschaftli-

D'autres avancent le rôle du mode de vie. Et peut-être que le mode de vie influe sur le comportement de nos gènes, en favorisant les gènes sains et en étouffant les gènes pathologiques.

Une nouvelle discipline de la médecine

La médecine anti-âge traite précisément de ces questions et relations. Malheureusement, par le passé, ce terme a été employé à tort pour désigner toutes sortes de produits et de promesses plus ou moins douteux. Par ailleurs, de plus en plus de médecins répondent au besoin qu'expriment leurs patients de ralentir leurs processus biologiques et physiologiques de vieillissement, tout en prévenant les risques complémentaires liés à l'âge. De nos jours, les spécialités médicales les plus diverses sont en réalité associées au thème de l'anti-âge; au moins partiellement. Traditionnellement, les gynécologues y font face depuis longtemps chez leurs patientes pendant la ménopause, en raison des particularités hormonales propres à la femme. Mais on trouve un nombre croissant d'endocrinologues, d'urologues, de dermatologues et de médecins généralistes qui s'intéressent aux processus biologiques du vieillissement et proposent des concepts adaptés. De ce point de vue, la médecine anti-âge est une nouvelle branche sérieuse de la médecine, multidisciplinaire, revêtant une importance croissante et s'appuyant sur des données scientifiques.

Prévenir les maladies et non les traiter

Dans ce contexte, il apparaît également utile d'expliquer plus en détails le terme «prévention», mentionné régulièrement lorsque l'on parle d'anti-âge. La prévention constitue l'élément central de toutes les mesures anti-âge. Prendre de l'âge est clairement associé à un risque accru de maladie; mais l'inverse est aussi vrai: si l'on est malade, on vieillit généralement plus vite. Quiconque évite les maladies au travers d'une prévention active fait appel à tout le potentiel anti-âge.

Nos connaissances sur les processus du vieillissement vont s'étendre considérablement pendant les prochaines années et se traduire par des approches thérapeutiques appropriées. Le génie génétique et la pharmacologie mettront au point de nouvelles méthodes et préparations qui s'annoncent prometteuses pour le traitement de maladies mortelles, principalement les maladies malignes. La «médecine réparatrice» (articulations, valves cardiaques, vaisseaux sanguins) va connaître un attrait croissant, et les interventions mini-invasives engendreront une révolution en matière de chirurgie. Malgré ces avancées de la médecine réparatrice, la médecine anti-âge ne perdra pas de son im-



Zu Anti-Aging gehören auch Strategien, wie die geistige Leistungsfähigkeit erhalten werden kann. | L'anti-aging, c'est aussi des stratégies et des concepts de préservation des capacités intellectuelles.

Foto/Photo: © Helder Almeida – Fotolia.com

chen Bezug vollkommen ausser Acht lassen und einem Trend folgen, der ausschliesslich auf Umsatz und Gewinnmaximierung ausgerichtet ist.

Genau diesem Trend will beispielsweise die in der Schweiz etablierte SSAAMP (Swiss Society for Anti Aging Medicine and Prevention)¹ begegnen, indem sie sich strikt an evidenzbasierten Publikationen ausrichtet. Sie bietet so Gewähr für verlässliche und dauerhaft gültige Empfehlungen auf dem Gebiet der Anti-Aging-Medizin. Als Beispiel für diese Grundorientierung sei auf den internationalen Kongress unserer Gesellschaft jeweils im Herbst hingewiesen, der in diesem Jahr in Zürich stattfand und sich mit dem Thema «Denken – Lernen – Vergessen. Strategien und Konzepte zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit» befasste.

Einfache Empfehlungen für ein längeres, besseres Leben

Für den Konsumenten allerdings sind es nicht immer die hochwissenschaftlichen, durch Leitlinien und Evidenz abgesicherten Statements der internationalen Institute, welche die grösste Bedeutung geniessen. Die Anti-Aging-Medizin wartet mit relativ einfachen und logischen Empfehlungen auf.

Eine kalorisch ausgewogene Ernährung, reich an so genannten Mikronährstoffen, regelmässige körperliche Aktivitäten (mindestens dreimal wöchentlich 30 bis 40 Minuten), Verzicht auf Rauchen, Beschränkung des Alkoholenusses auf beispielsweise ein Glas Rotwein am Abend, positives Denken sowie lebenslanges Lernen – allein durch Befolgen

portance, mais elle devra se concentrer sur la prévention des maladies plutôt que sur leur traitement. A l'avenir, les pièces de rechange et les réparations (à supposer qu'elles atteignent une perfection technologique) ne permettront quand même pas de remplacer les composants du corps avec une précision et une fiabilité équivalentes à celle des éléments originaux.

Insister sur le caractère scientifique

Naturellement, nombreuses sont les entreprises, associations et autres institutions qui ont très tôt pressenti l'immense potentiel économique de l'anti-âge. Ainsi sont apparus de nombreux concepts et produits dont le sérieux et la rigueur scientifique avaient été totalement négligés en faveur de la recherche exclusive du profit.

La SSAAMP (Swiss Society for Anti Aging Medicine and Prevention)¹ est un exemple qui contredit radicalement cette tendance, puisqu'elle s'appuie uniquement sur des publications fondées sur les preuves. Elle fournit ainsi des recommandations fiables et durables dans le domaine de la médecine anti-âge. Pour l'orientation générale, il a été fait mention du Congrès international de notre Association, qui a lieu chaque année à l'automne. Cette année, le Congrès s'est tenu à Zürich et a traité du thème «Penser – Apprendre – Oublier. Stratégies et concepts de préservation des capacités intellectuelles».

Des recommandations simples pour une vie meilleure et plus longue

Malheureusement, ce ne sont pas toujours les considérations très techniques émises par des instituts internationaux et étayées par des lignes directrices et des preuves qui revêtent la plus grande importance pour les consommateurs. La médecine anti-âge s'appuie bien davantage sur des recommandations relativement simples et logiques.

Suivre un régime alimentaire équilibré en calories, riche en micronutriments, pratiquer une activité physique régulière (30 à 40 minutes au moins trois fois par semaine), ne pas fumer, limiter sa consommation d'alcool à un verre de vin rouge le soir par exemple, adopter une pensée positive et continuer d'apprendre toute sa vie; rien qu'en suivant ces recommandations, on peut augmenter son espérance de vie de dix ans, voire plus. Mais il n'est pas facile d'appliquer ces recommandations, on manque souvent de motivation.

Il n'est donc pas étonnant que soient proposés tant de préparations complémentaires et de concepts dont le but

¹ www.ssaamp.ch

¹ www.ssaamp.ch

dieser Empfehlungen kann die Lebenserwartung locker um zehn Jahre und mehr erhöht werden. Schwieriger gestaltet sich die Umsetzung der Empfehlungen, oft mangelt es an Motivation für entsprechende Aktivitäten.

Kein Wunder, dass deshalb viele zusätzliche Präparate und Konzepte angeboten werden, mit dem Ziel, das «Alt-Werden» zu verlangsamen, ohne dass es der täglichen Überwindung des inneren Schweinehundes bedarf: Grüntee und Rotwein sollen helfen, Hormone werden verabreicht, vom Haifischflossenextrakt bis zum Meeresalgenpräparat reicht das Produktprogramm.

Wissenschaftlich untersucht sind dabei die allerwenigsten dieser Mittel. Lediglich bei Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Aminosäuren besteht ein Konzept, bei welchem durch einen Laborbefund eine etwaige Unterversorgung festgestellt wird, und danach individuell und qualitätskontrolliert substituiert werden kann. Dabei wird nicht nur eine präventive, sondern auch eine auf das Alter bremsende Wirkung festgestellt.

Hochaltrigkeit ist nicht nur erstrebenswert

Ob sich das Altern durch diese und eventuell auch zusätzlich medikamentöse Interventionen aber umkehren lässt, wir damit quasi unsterblich werden, wie Aubrey de Grey vorher sagt, ein britischer Biogerontologe, ist ungewiss. [1] Zwar dürfte sich unser durchschnittliches, aber auch das maximale Lebensalter weiter erhöhen. Nach allen Erkenntnissen scheint aber aus heutiger Sicht ein maximales Lebensalter von 120 Jahren limitierend zu sein.

Und wer die Lebensqualität von Über-100-Jährigen ermes- sen kann, wird zumindest heute zum Schluss kommen, dass ein wesentliches Überschreiten dieses Alters nicht erstrebenswert sein dürfte. Im Übrigen macht eine Unsterblichkeit auch aus demografischen Gründen keinen Sinn: Der be- schränkte Platz auf diesem Planeten sollte auch der jungen Generation in ausreichendem Masse zur Verfügung stehen. |

est de retarder le vieillissement, sans pour autant avoir à surmonter quotidiennement son absence de motivation: le thé vert et le vin rouge en font partie, on prend des hor- mones, la gamme de produits va des extraits d'ailerons de requin aux préparations à base d'algues marines.

Mais ces produits n'ont, dans leur immense majorité, pas fait l'objet d'études scientifiques. Seuls les vitamines, minéraux, oligoéléments et acides aminés sont régis par un concept selon lequel une carence est d'abord détermi- née par des examens en laboratoire, puis compensée de façon personnalisée, dans le cadre d'un contrôle sérieux. Et, dans ce cas, on ne constate pas seulement un effet préventif, mais également un effet de ralentissement du vieillissement.

On aurait tort de chercher à vivre le plus longtemps possible

On ne peut pas déclarer avec certitude que ces subs- tances, ainsi que d'autres interventions, permettent de contrer les effets de l'âge jusqu'à nous permettre de deve- nir quasi-immortel, comme le prédit le biogerontologue britannique Aubrey de Grey. [1] Mais notre espérance de vie moyenne devrait, tout comme l'espérance de vie maxi- male, continuer à augmenter. Selon les connaissances dis- ponibles aujourd'hui, il semble qu'une espérance de vie de 120 ans constitue la limite maximale.

Et quiconque étudie la qualité de vie des centenaires arrivera à la conclusion – aujourd'hui du moins – qu'il n'est pas enviable de dépasser beaucoup cet âge. De manière générale, l'immortalité n'a en outre aucun sens du point de vue démographique: l'espace disponible sur cette pla- nète doit rester suffisant pour les générations futures. |

Literatur I Bibliographie

1. De Grey, Aubrey; Rae, Michael (2010): Niemals alt! So lässt sich das Al- tern umkehren. Fortschritte der Verjüngungsforschung. Transcript, Biele- feld.

Dr. med. Roland Ballier ist Präsident der *Swiss Society for Anti Aging Medicine and Prevention* und Leitender Arzt der Fachkurkli- nik Seeblick, Berlingen.

Le **Dr Roland Ballier** est président de la *Swiss Society for Anti Aging Medicine and Prevention* et médecin-chef de la Fachkurkli- nik Seeblick, Berlingen.



Roland Ballier