

# Für immer jung ? **FOREVER YOUNG ?** **Anti-Aging-Medizin soll uns helfen, möglichst lange gesund und fit zu bleiben...**



Anti-Aging-Experten Dr. med.  
Harry Tschebiner

**Gib dem Alter keine Chance! Leichter gesagt als getan? Mitnichten: Gesundheit und Wohlbefinden sind wertvolle Güter, die uns nicht auf Dauer in den Schoß fallen. Doch Experten helfen uns dabei, die Gesundheit zu fördern. In den letzten Jahren hat sich ein regelrechter Medizin-Zweig auf frühzeitige, vorsorgliche und regenerative Verfahren spezialisiert: Die Anti-Aging-Medizin. Gerade für einen Ort wie Kitzbühel mit einem genussfreudigen, sportlich aktiven Publikum ein Zukunftsthema und längst von führenden Hoteliers erkannt.**

**Wir baten deshalb den anerkannten Anti-Aging-Experten Dr. med. Harry Tschebiner, der als Medical Consultant im Anti-Aging-Center Kitzbühel im Sport-Wellnesshotel Bichlhof und seiner Privatpraxis in München aktiv ist, zum interessanten Interview.**

**Kitz Info Mag:** Es vergeht kein Tag, an dem nicht in irgendeiner Zeitschrift etwas über Anti-Aging zu lesen ist. Trotzdem gibt es noch immer Missverständnisse, was Anti-Aging eigentlich bedeutet. Können Sie unseren Lesern erklären, was mit Anti-Aging wirklich gemeint ist?

**Dr. Tschebiner:** Anti-Aging-Medizin ist die neueste und derzeit umfassendste Form der präventiven Medizin. Sie soll uns helfen, möglichst lange gesund und fit zu bleiben, Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen und zur rechten Zeit, d. h. ab dem 40. Lebensjahr oder auch früher mit geeigneten Mitteln gegenzusteuern.

Für immer jung?  
**FOREVER YOUNG?**

Für immer jung?  
**FOREVER YOUNG?**

## balancierten Hormon-Replacement-Therapie

Interview mit Anti-Aging-Experten Dr. med. Harry Tschebiner



**KI: Das klingt vernünftig, aber ist das auch für jeden durchführbar?**

Dr. T.: Prinzipiell ja! Ein zentraler Aspekt der Anti-Aging-Strategie ist die Erkennung von Risiken und Störungen, die zum großen Teil durch unseren Lebensstil verursacht oder gefördert werden. Ein hervorragendes Instrument hierfür ist das „BIOAGING®-System. Bei dieser hochmodernen, computergestützten Vitalitätsdiagnostik wird der aktuelle Gesundheitszustand der wichtigsten Organsysteme wie z. B. Muskulatur, Gelenke, Kreislauf, Lungenfunktion und Gehirnfunktion überprüft und gleichzeitig das biologische Alter ermittelt. So können schon präventive Maßnahmen ergriffen werden, bevor überhaupt Krankheitszeichen auftreten.

**KI: D. h. ich kann herausfinden, ob ich jünger oder älter bin, als meinem wahren Alter entspricht?**

Dr. T.: Richtig, aber es geht hier nicht um einen absoluten Wert. Diese Untersuchung soll die Aufmerksamkeit auf die Organbereiche lenken, die von vorzeitigem Verschleiß oder Fehlfunktion bedroht sind, bevor der oder die Betroffene es merkt. Hier kann durch eine gezielte Änderung des Lebensstils und falls notwendig mit Hilfe einer individuellen Nahrungsergänzung und der „balancierten Hormon-Replacement-Therapie“ eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität und v. a. der Lebenserwartung erreicht werden.

**KI: Das klingt wirklich toll. Aber ist die Einnahme von Hormonen nicht gefährlich? Man hört so viel über Krebsgefahr?**

Dr. T.: Dies ist ein ganz wichtiger Punkt, gut dass Sie ihn ansprechen. In der Anti-Aging-Medizin spielen Hormone eine prominente Rolle. Es geht hierbei um körpereigene Wirkstoffe, die in gegebenen Fällen nicht mehr in ausreichendem Maße produziert werden und so entsprechende Befindlichkeitsstörungen verursachen und den Alterungsprozess beschleunigen. Bei der Frau sind einige dieser Symptome den meisten als „Wechseljahrsbeschwerden“ geläufig. Weniger bekannt ist, dass auch Männer unter entsprechenden Hormonmangelbeschwerden leiden. Diese treten nur nicht so plötzlich auf wie beim weiblichen Geschlecht, sondern entwickeln sich langsam und schleichend. Dies ist ein Grund, warum Männer bisher mit ihren Problemen ziemlich alleingelassen waren. Ein

anderer ist, dass sie – im Gegensatz zu den Frauen – kaum über ihre Beschwerden reden.

**KI: Männer müssen „stark sein“, dürfen keine Schwächen zeigen?!**

Dr. T.: Das stimmt leider immer noch. Aber zurück zu den Hormonen: sie steuern viele unserer Stoffwechselfvorgänge. Wenn sie im Laufe der Jahre weniger gebildet werden, kommt unser Motor ins Stottern, die Balance unseres Körpers gerät aus dem Gleichgewicht - wir fühlen uns nicht mehr wohl. Ein Nachlassen unserer geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, unseres Antriebs und der Sexualität, vermehrte Reizbarkeit und Nervosität sowie nächtliches Schwitzen sind nur einige der möglichen Folgen. Durch den kontrollierten Ersatz der fehlenden Hormone gelingt es, unseren Motor wieder rund laufen zu lassen – wir fühlen uns wieder in Form und oft um Jahre verjüngt. Dies ist natürlich nur eine vereinfachte Darstellung der Vorgänge, aber sie trifft den Kern der Sache. Keine der vielen Langzeitstudien hat bisher einen Beweis für ein erhöhtes Krebsrisiko ergeben. Es hat sich im Gegenteil gezeigt, dass durch einen verantwortungsvollen Umgang mit Hormonen deren positive Effekte bei weitem überwiegen. Dennoch muss bei jedem Einsatz dieser potenten Wirkstoffe ein ausführliches ärztliches Gespräch vorausgehen, bei dem mögliche Risiken den Vorteilen gegenübergestellt werden. Regelmäßige ärztliche Verlaufskontrollen sind selbstverständlich.

**KI: Man hört ja Wunderdinge über sogenannte „Jungbrunnenhormone“ wie z. B. DHEA, Melatonin oder Wachstumshormon, die uns „schöner, jünger, sexuell aktiver, fitter und gesünder“ machen sollen. Was ist denn von solchen „Heilsversprechungen“ zu halten?**

Dr. T.: Eine ausbalancierte Hormonbehandlung, die auf der Basis einer ausführlichen Befragung und entsprechender Tests und Laborbefunde bei Beschwerden ärztlich verordnet wird, kann das subjektive Wohlbefinden und die persönliche Lebensqualität deutlich steigern und einen wesentlichen Beitrag zur Krankheitsprophylaxe und damit auch zur Lebensverlängerung leisten. Dies ist aber nur durch eine eingehende Untersuchung mit anschließender kompetenter, ärztlicher Beratung zu erreichen.

**KI: Ein alltägliches Phänomen ist der Stress - jeder von uns kennt dieses Gefühl, unter Druck zu stehen, „gestresst“ zu sein.**

**Wann aber beginnt Stress, zum Problem zu werden und was kann man dagegen tun?**

Dr. T.: Stress ist ein Problem unserer schnelllebigen Zeit. Vor allem durch die Informationstechnologie dreht sich das Rad unseres Lebens immer schneller. Unsere Hoffnung, wir würden dadurch Zeit einsparen, hat sich als Illusion erwiesen. Im Gegenteil – der Druck ist im Zeitalter der Globalisierung und Vernetzung der Unternehmen noch größer geworden. Wenn die Angst zu versagen hinzukommt und diese Lebenssituation chronisch wird, läuft der oder die Betroffene Gefahr, Opfer des sog. Stress-Syndroms zu werden. Dieses zeigt sich durch chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Leistungsabfall und Gereiztheit, eine Folge der im Übermaß produzierten Stresshormone Cortisol und Adrenalin. Im Extremfall kommt es zum „Burnout-Syndrom“, das sich zusätzlich in Depressionen und Lebensüberdruß äußert und zur Arbeitsunfähigkeit führen kann. Es handelt sich hier um ein ernst zu nehmendes Krankheitsbild, das spätestens zu diesem Zeitpunkt dringend ärztlicher Hilfe bedarf. Ein paar Tage Ruhe reichen nicht mehr aus, denn es ist bereits zu deutlichen Störungen und Fehlfunktionen im Stoffwechsel- und Hormonhaushalt gekommen. Chronischer Stress zerstört Gehirnzellen und lässt uns deutlich schneller altern! Magengeschwür und Herzinfarkt sind die bekanntesten Manager-Krankheiten und verkürzen die Lebenserwartung deutlich! Man sollte deshalb versuchen, den Ursachen dieser beruflichen und oft auch privaten Überforderungssituation auf den Grund zu gehen und wenn nötig, auch mit psychologischer Hilfe Wege aus der Krise zu finden. Der Ausgleich hormoneller Dysbalancen sowie eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen sind ein weiterer, sehr wichtiger Baustein in der Behandlung.

**KI: Können Sie uns zum Abschluss noch einmal sagen, welche Untersuchungen nötig sind, bevor ich eine wirkungsvolle Behandlung beginnen kann?**

Dr. T.: Nach einem ausführlichen Aufnahmegespräch, in dem Vorgeschichte, aktuelle Beschwerden und persönliche Behandlungsziele zur Sprache kommen, sollte eine computergestützte Untersuchung, z. B. mit dem „BIOAGING®-System“ vorgenommen werden. Mit diesem Diagnose-System haben Sie die Möglichkeit Ihre aktuelle Gesundheit zu überprüfen, und gleichzeitig Ihr „biologisches Alter“ festzustellen.

Dieses „funktionelle Alter“ ist viel bedeutsamer als Ihr Alter im Reisepass, weil es konkrete Rückschlüsse auf Fehl- oder Minderfunktion von Organen zulässt, lange bevor sich dies in ersten Krankheitssymptomen niederschlägt. Es handelt sich hier also um echte Prävention, die erwiesenermaßen zu einer Lebensverlängerung und einer eindeutigen Verbesserung der Lebensqualität führt.

Auf Wunsch erfolgt eine eingehende Ernährungsberatung und eine Fitnessanalyse mit Laktatmessung zur genauen Ermittlung Ihres optimalen Trainingspulses. Die Körperfettmessung ermöglicht eine genaue Verlaufskontrolle der Wirkung von Ernährungsumstellung und körperlichem Training bei Übergewicht. Eine Osteoporose-Diagnostik per Ultraschall ermittelt Ihr individuelles Knochenbruch-Risiko. Bei der Blut-Untersuchung werden das internistische Risikoprofil, die Tumormarker, der Oxidative Stress durch freie Radikale und ein ausführlicher Hormonstatus bestimmt. Eine Gen-Chip-Analyse kann bestimmte vorhandene genetische Risikofaktoren z. B. für Thrombose, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen sowie Brust- oder Lungen-Krebs erkennen helfen.

Wenn alle Ergebnisse vorliegen, wird ein individueller Behandlungsplan erstellt, der auch im persönlichen Alltag des Klienten durchführbar ist. „Health Coaching“ bedeutet, dass sowohl die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und Hormonen, als auch die Fitness-Betreuung, z. B. durch einen Personal-Trainer immer in engem Kontakt mit dem betreuenden Arzt erfolgt, sodass eine notwendige Korrektur zur Optimierung jederzeit erfolgen kann. So ist ein möglichst schnelles und risikoloses Erreichen der persönlich gesteckten Ziele möglich. Kurzum - Anti-Aging-Medizin ist Präventiv-Medizin.

**KI: Wie viel Zeit benötigt dieser „Rundum-Check“ insgesamt und was kostet er?**

Dr. T.: Für die gesamte Untersuchung sollte man sich etwa einen halben Tag Zeit nehmen. Nach Vorliegen der Laborergebnisse findet das Abschlussgespräch mit Erstellung der persönlichen Anti-Aging-Strategie statt. Wenn man an die Kosten einer jährlichen, gründlichen Inspektion seines Autos denkt, so liegen diese bei einer Anti-Aging-Untersuchung in der Regel nicht viel höher. Das sollte sich jeder wert sein.

**KI: Herr Dr. Tschebiner, wir danken Ihnen für dieses Gespräch!**