

## Wir altern in zwei zentralen Schüben

Ein Beitrag von Marlene Hartinger.



Generiert mit KI. © annaspoka – stock.adobe.com

Marlene Hartinger



Glaupte man bisher, dass unser Alterungsprozess langsam und kontinuierlich mit steigenden Lebensjahren vor sich geht, offenbaren neue Erkenntnisse einer US-amerikanischen Studie<sup>1</sup> der Stanford University eine andere Tatsache: nämlich ein Altern in mindestens zwei beschleunigten Schüben.

In der Studie, die Tausende verschiedener Moleküle bei Menschen im Alter von 25 bis 75 Jahren analysierte, wurden zwei große Wellen altersbedingter Veränderungen im Alter von etwa 44 Jahren und erneut im Alter von 60 Jahren festgestellt. Die Ergebnisse könnten unter anderem erklären, warum bestimmte Krankheitsbilder wie Muskel-Skelett-Probleme und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in einem bestimmten Alter vermehrt und besonders stark auftreten.

### Moleküle im Fokus

Für die Studie wurden 108 Probanden untersucht, die in vorgegebenen Abständen und über einen Zeitraum von 1,7 bis 6,8 Jahren sowohl Blut- und Stuhlproben wie Haut-, Mund- und Nasenabstriche einreichten. Die Forscher untersuchten 135.000 verschiedene Moleküle (RNA, Proteine und Stoffwechselprodukte) und Mikroben (Bakterien, Viren und Pilze, die in den Eingeweiden und auf der Haut der Teilnehmer leben). Dabei zeigte sich: Die Häufigkeit der meisten Moleküle und Mikroben änderte sich nicht allmählich und chronologisch. In den Untersuchungen der Molekülgruppen mit den größten Veränderungen stellten die Wissenschaftler fest, dass diese Veränderungen vor allem im Alter von Mitte 40 bis Anfang 60 auftraten. Die Alterungsspitze mit Mitte 40 wurde zunächst als Folge der perimenopausalen Veränderungen bei

Frauen angesehen, die die Ergebnisse für die gesamte Gruppe verzerrten. Die Daten zeigten jedoch, dass vergleichbare Veränderungen auch bei Männern Mitte 40 zu beobachten waren.

Die erste Welle von Veränderungen im Alter von Mitte 40 umfasste Moleküle, die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und modifizierten Stoffwechselprozessen (in Bezug auf Koffein, Alkohol und Fette) zusammenhängen. Die zweite Welle von Veränderungen umfasste Moleküle, die an der Immunregulation, dem Kohlenhydratstoffwechsel und der Nierenfunktion beteiligt sind. Interessant: Moleküle, die mit der Haut- und Muskelalterung in Verbindung stehen, veränderten sich zu beiden Zeitpunkten.

<sup>1</sup> „Nonlinear dynamics of multi-omics profiles during human aging“. *Nature Aging*. [www.nature.com](http://www.nature.com). August 2024.

Zusätzliche Quelle: „Scientists find humans age dramatically in two bursts—at 44, then 60“. *theguardian.com*. 14. Aug 2024.

Quelle: ZWP Zahnarzt Wirtschaft Praxis

ANZEIGE

smiledental®

**JETZT NOCH DGKFO  
RABATTE SICHERN!  
BESTE PREISE UND  
TOP QUALITÄT SOLANGE  
DER VORRAT REICHT.**

anfang 60 auftraten. Die Alterungsspitze mit Mitte 40 wurde zunächst als Folge der perimenopausalen Veränderungen bei

## Kleinkinder essen zu süß und ungesund

Heranwachsende konsumieren täglich mehr als doppelt so viel schädliche Lebensmittel als empfohlen.

Kinder bis fünf Jahre essen täglich mehr als doppelt so viel ungesunde Lebensmittel als empfohlen. Gleichzeitig verzehren Mädchen und Jungen in diesem Alter zu wenig gesunde Lebensmittel, vor allem Gemüse. Das zeigt eine aktuelle Auswertung des Max Rubner-Instituts. Details sind in *Frontiers in Nutrition* nachzulesen.

### Süßes, Softdrinks und Co.

Ungünstige Lebensmittel, darunter Süßigkeiten und Softdrinks, machen bei Mädchen und Jungen von einem bis fünf Jahren im Mittel zwischen 25 und 36 Prozent der täglichen Energiezufuhr aus (statt maximal zehn Prozent). Mehr als die Hälfte der Kinder überschreitet zudem die empfohlene Menge an Fleisch.

Hingegen fällt der Gemüsekonsum bei allen 890 untersuchten Kindern und auch jener von Milch und Milchprodukten zu gering aus. Die Daten zeigen, dass Vorschulkinder mehr ungünstige Lebensmittel zu sich nehmen als Kleinkinder und Jungen ungesünder essen als Mädchen. Ungünstige Gewohnheiten zeichnen sich bereits im Alter von zwei Jahren ab, heißt es.

### Wenig Vitamin D, Jod, Eisen

Die mittlere Energie- und Nährstoffzufuhr entspricht bei Klein- sowie Vorschulkindern größtenteils den Empfehlungen. Eine zu niedrige Zufuhr haben die Forscher in einer früheren Analyse jedoch für Vitamin D und Jod festgestellt. Bei Kleinkindern ist zusätzlich die Eisenzufuhr und bei Vorschulkindern die Kalziumzufuhr zu gering.

Quelle: [presstext.com](http://presstext.com)

presstext.com



© MeganBetteridge – stock.adobe.com

neu

ab **2<sup>69</sup>**  
€



## ProSlide™ 4

passive self-ligating bracket

Entdecken Sie dieses „State of the Art“- Bracket mit zahlreichen durchdachten Verbesserungen.

ProSlide™ 4 Brackets bieten modernstes Design und Präzision durch ein Herstellungsverfahren auf höchstem Niveau.

Jetzt online entdecken



### Maximale Präzision

Verlässlicher Mechanismus mit Clip mit **maximaler mesio-distaler Breite** für eine größere Rotationskontrolle.



### Flexibilität

Brackets ohne Hooks verfügen über einen **zweifachen vertikalen Slot** für die nachträgliche Anbringung von Hooks.



### Sicherer Halt & Laser-Markierung

Eine anatomisch gestaltete Basis mit 80 Gauge-Mesh gewährleistet maximalen Halt.



Bestellen Sie noch heute direkt bei

[www.orthodepot.de](http://www.orthodepot.de)

Ihr **All-in-One-Shop**

Mehr als **23.000 Artikel**  
**sensationell** günstig!



Tel. 0800 / 0000 120

 **Ortho Depot**®