

### **Aussendung der österreichischen Anti Aging Gesellschaft.**

In den Medien vergeht kaum eine Woche in der nicht Zucker in negativer Weise Schlagzeilen macht. Überschrift wie „Die Zuckerfalle“ „Zucker erzeugt Krebs“ „Killing me softly, killing me sweetly“, etc. verunsichern die Bevölkerung. Wichtig ist die Feststellung dass Kohlenhydrate essentiell sind und sie sollten ungefähr 30% der Nahrung ausmachen. Es gibt gute und schlechte Kohlenhydrate. Die schlechtesten sind sicherlich raffiniertes Zucker, und Weißmehl, da diese einen hohen glykämischen Index aufweisen. Gute Kohlenhydrate sind in Vollwert bzw. Vollkornprodukten, aber auch in Ballaststoffen, Gemüse und Obst enthalten, und zeichnen sich durch einen niedrigen glykämischen Index aus. Diese haben die Eigenschaft den Blutzuckerspiegel im Blut nur sehr langsam zu erhöhen und dadurch die Insulinausschüttung aus der Pankreas kaum zu induzieren. Währenddessen überfluten die schlechten Kohlenhydrate das Blut mit Zucker und verursachen extreme Ausschüttungen von Insulin aus der Pankreas. Zuviel Zucker im Blut, bzw. eine zu hohe Ausschüttung von Insulin hat tatsächlich zahlreiche für den Stoffwechsel und somit für die Gesundheit fatale Folgewirkungen. Aufgrund des dadurch erhöhten inflammatorischen und oxidativen Risiko steigt die Inzidenz an Erkrankungen wie metabolisches Syndrom, Diabetes mellitus Typ II, Herz Kreislauf Erkrankungen, Karzinome und Alzheimer an. Die österreichische Anti Aging Gesellschaft hat auf diese Problematik die wesentlich als Ursache für unsere Zivilisationserkrankungen angesehen werden kann, aufmerksam gemacht.

Beim Kongress „Menopause Andropause, Anti-Aging 2009, der heuer sein 20 jähriges Jubiläum begeht, wird diese Thematik auf hohem Niveau ausführlich präsentiert werden. Verschiedene wissenschaftliche Sitzungen sollen hier das breite Spektrum darstellen: „Phytochemicals – Pflanzeninhaltsstoffe“, „Pharmacokinetics of dietary polyphenols – impact on efficacy“, „Benefit und Risiko einer erhöhten Phytoöstrogenkonsumation“, und „Sicherheitsaspekte der Isoflavone“.

Ein Lunchsymposium wird neue Therapiemöglichkeiten mit Phytotherapeutika in der Meno- und Andropause und deren chronobiologischer Einsatz in der Präventivmedizin behandeln. Eine weitere wissenschaftliche Sitzung wird sich mit der Problematik des metabolischen Syndroms und deren Linderung durch Polyphenole beschäftigen.

Die Orthomolekulare Medizin und ihre neuen therapeutischen Perspektiven:

„Curcumin und Pflanzeninhaltsstoffe – Antioxidative und Antiinflammatorische Potenz“, „Kräuter und Gewürze – wie stark ist ihre präventivmedizinische Potenz?“

Die hochaktuelle Thematik „Welche Diäten sind auch Anti-Aging Diäten“ wird durch

„Metabolic Balance – die Anti-Aging Ernährung: einfach – individuell“,

„Ästhetische Gewichtsreduktion unter Berücksichtigung von Problemzonen, Körper- und Hautqualität“, „Sinn und Unsinn von Diäten“ und die hochaktuelle Fragestellung

„Nahrungsmittelunverträglichkeiten: differenzierte Diagnostik und Therapie“

„Isoflavone in der Menopause: Risiken und Benefits“, sowie „Tryptophan-neue Ergebnisse in der Therapie des Serotoninmangels“.

Diese Vorträge werden von renommierten Experten und Wissenschaftlern wie:

G. Faerber W. Funck, J.C Huber, A. Jungbauer S. Knasmüller, M. Metka, M. Schmidt, R. Schrot, H. Vogelsan, und A. Worm präsentiert werden.