



# Das biologische Alter selbst in die Hand nehmen



Wer möchte nicht mit 40 Jahren wie 35 aussehen oder mit 78 so munter wirken, dass er zehn Jahre jünger wirkt? Diesen Traum kann sich jeder Mensch erfüllen. Pro-Age nennt sich der neue positive Verhaltenstrend – man steht zum Älterwerden, steuert diesen Prozess durch gezielte und vor allem bewusste Prävention. Das Mangostan-Institut zeigt, auf welche Weise ein gesundheitsbewusster Lebensstil geführt werden kann

**D**em chronologischen Alterungsprozess können wir nicht entgegenwirken, wohl aber dem biologischen. Untersuchungen ergaben, dass der Einfluss der Lebensführung so groß ist, dass „gute“ Erbanlagen durch einen schlechten Lebensstil zunichtegemacht und „schlechte“ Erbanlagen durch einen gesunden Lebensstil überlistet werden können. „Durch unsere Lebensart entscheiden wir selbst, wie alt wir biologisch sind“, erklärt Dr. Regina Huber, Fachärztin für Allgemeinmedizin und wissenschaftlicher Beirat des Instituts für Mangostan & natürliche Antioxidantien. „Und alle Ursachen für die Entstehung von Zivilisations- und Alterskrankheiten haben eine Gemeinsamkeit: Sie stehen im untrennbaren Zusammenhang mit der massenhaften

Produktion von zellschädigenden freien Radikalen. Es findet eine Überoxidation statt, die zu oxidativem Stress führt und somit Krankheitserregern das Ausbreiten ermöglicht.“

## Antioxidantien im Kampf gegen freie Radikale

Um Stoffwechsel betreiben zu können, aber auch für bestimmte Immunfunktionen, benötigt der Mensch ein lebensnotwendiges Maß an freien Radikalen. „Um jedoch eine Überzahl zu vermeiden, hat uns die Natur mit einem breiten antioxidativ wirksamen Netzwerk ausgestattet“, so Dr. Huber. „Die Leistungsfähigkeit der Radikalabwehrsysteme hängt allerdings von unseren Körperbeständen an Antioxidantien, Nährstoffen und Vitalstoffen ab, denn diese verbrauchen sich beim Entschärfen der freien Radikale.“ Nur durch eine bestimmte Menge zellschützender Radikalfänger (Antioxidantien) können wir vermeiden, dass sich die freien Radikale ungehindert ausbreiten und somit die Zellen, das Gewe-

be und die Organe angreifen können. Anders als die meisten klassischen Lebensmittel enthält sogenanntes Functional Food ernährungsfunktionelle Inhaltsstoffe und Zutaten, wie beispielsweise hochleistungsfähige Antioxidantienkombinationen, Vitamine, Enzyme, Mineralien und Ballaststoffe. Die besten radikalangreifenden Wirkstoffe liefert uns die Natur in Form sekundärer Pflanzenstoffe. „Vor allem die Mangostanfrucht enthält eine überaus hohe Menge an polyphenolischen Superantioxidantien, auch Xanthone genannt. Deshalb rückt diese Frucht zunehmend in den Fokus der Wissenschaft“, beschreibt Dr. Huber. „Diese Superantioxidantien sind besonders kraftvoll, flexibel und äußerst anpassungsfähig.“

Wer auf einen breiten antioxidativen Zellschutz für den Körper und somit auf effizientes Pro-Age abzielt, ist mit einer Naturstoffkombination aus der Mangostanfrucht und weiteren antioxidantienreichen Pflanzen, Früchten und Extrakten, wie der Acerolakirsche und der Gojibeere, gut beraten. Die Frucht in der Zusammensetzung mit weiteren Naturstoffen ist bereits in flüssiger Form als funktionelles Getränk erhältlich.

