



SUNSTAR
SWISS HOTELS

WANDERWOCHEN IN DAVOS

7 Nächte inkl. Halbpension ab CHF 1'106.-

WARUM WIR ALTERN

Defekte Zellkraftwerke sind schuld



Warum wir altern könnte jetzt teilweise geklärt sein.

Ein langes Leben bei guter Gesundheit. Die neurobiologische Forschung hat uns diesem Ziel einen Schritt näher gebracht. Am diesjährigen Swiss Forum for Mood and Anxiety Disorders (SF MAD) der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD) wurden neue Erkenntnisse zu den Ursachen des Alterns sowie zur Entstehung von psychischen Krankheiten präsentiert.

Warum altert der menschliche Körper? Neuste Forschungsergebnisse zeigen, dass die Mitochondrien - **die Kraftwerke in unseren Körperzellen** - dabei eine wichtige Rolle spielen. "Lecks in der Mitochondrienmembran können einen Teufelskreis von zunehmender Zellschädigung in Gang setzen", so Professor Dr. rer. nat Anne Eckert, Leiterin des Neurobiologischen Labors der Universitären Psychiatrischen Kliniken in Basel, anlässlich des 7 Anxiety Disorders in Zürich.

Als wichtigste Energieproduzenten unserer Körperzellen sind die Mitochondrien überall dort besonders zahlreich, wo viel Energie verbraucht wird, z.B. in Muskel- oder Hirnzellen. Bei der Energieproduktion kann es jedoch auch **zur Bildung von hochreaktiven Sauerstoffverbindungen kommen**, sogenannten reactive oxygen species (ROS).

Diese schädigen die Mitochondrien, was zu noch mehr ROS führt und noch mehr Defekten an den Mitochondrien und der ganzen Zelle. Der Energie-Output sinkt, die Zelle stirbt allenfalls ab. Halten intakte Mitochondrien jung und geistig gesund? Besonders gravierend sind Mitochondrienschäden in den Hirnzellen: **Hirnzellen benötigen nicht nur viel Energie**, sondern lassen sich auch nicht erneuern.

Experten vermuten, dass die ROS-verursachten Zellschäden der Motor des Alterungsprozesses sind. Prof. Eckert erklärte: "Alle gängigen Theorien zu den biologischen Ursachen des Alterns lassen sich im Grunde auf die Mitochondrien zurückführen." **Veränderungen in den Mitochondrien sind auch bei Personen mit Depression**, bipolaren Störungen oder Demenz festgestellt worden.

Es gibt Hinweise, dass sie für die Entstehung dieser Erkrankungen mitverantwortlich sind. Neuste Resultate zeigen, dass Stress die Mitochondrien schädigt. Liegt der Schlüssel zur ewigen Jugend also in unseren Mitochondrien? Prof. Eckert warnte vor voreiliger Euphorie: **"Wir sind erst am Anfang**. Es braucht weitere Untersuchungen um herauszufinden, welche mitochondrialen Defekte zu welchen Symptomen führen und wie sich Defekte verhindern

Spiele

[Zum Preisrätsel >](#)[Zum Sudoku >](#)[Zum Kreuzworträtsel >](#)[Zum Gehirnjogging 1 >](#)[Zum Gehirnjogging 2 >](#)[Zum Solitaire / Patience >](#)

Horoskop

[Ihr Wochenhoroskop >](#)

Am häufigsten gelesen

1. 11 Tipps für eine lange Ehe
2. «Gibt es nach 50 kein Leben mehr?»
3. Die Donau - aus purer Leidenschaft
4. 6 Fragen an... Klaus Stöhlker
5. Keine Lust mehr auf körperliche Liebe?

Ich bestelle den kostenlosen Newsletter

E-Mail Adresse *

**Zur Verlosung
Jetzt gewinnen!**

WERBUNG



Freizeitclub FIFTY-PLUS



Hier treffen sich aktive, vielseitig interessierte Menschen über 50, die an Wochenenden und unter der Woche bei den verschiedensten

IMBACH
wandern weltweit

Wanderreisen in kleinen Gruppen oder individuell

Diese Website verwendet Cookies, um ihre Dienste bereitzustellen, Anzeigen zu personalisieren und Zugriffe zu analysieren. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich damit einverstanden, dass sie Cookies verwendet. [Weitere Informationen](#) [OK](#) [Mehrf...](#)

Die Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD) ist in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung, insbesondere **bezüglich den häufigsten psychischen Störungen** Depression und Angststörungen sowie deren Komorbiditäten, tätig.

Der Verein will in Zusammenarbeit mit Ärzten, Partnern im Gesundheitswesen, Institutionen, Patientenorganisationen und Sponsoren zur Weiterentwicklung und Verbreitung von Wissen und Behandlungsmöglichkeiten zum Wohle der Patienten **sowie zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit beitragen**. Des Weiteren fördert der Verein Aus-, Weiter- und Fortbildungsmassnahmen im genannten Bereich.

Die Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression ist die Informationsplattform und Anlaufstelle für Betroffene, Angehörige, Interessierte, Ärzte, Fachpersonen, Medien, Unternehmen und Politik. Das Swiss Forum for Mood and Anxiety Disorders (SFMAD) ist die Jahrestagung der SGAD. Sie findet im The Dolder Grand in Zürich statt und wurde am 14. April 2016 zum 7. Mal durchgeführt. Das Symposium mit fast 300 Teilnehmern stand unter dem Motto "Depression, Angst und Altern".

Weiterführende Informationen unter: www.sgad.ch

WERBUNG



WERBUNG



Ich suche:

von bis

im PLZ-Bereich

Leben

- Date 50
- Liebe
- Beziehung
- Familie
- Sinnsuche
- Scheidung
- Alter
- Generation 50plus
- Umfrage

Freizeit

- Film
- Buch
- Medien
- Spiele
- Horoskop
- Haustiere
- Verlosung
- Freizeitclub

Gesundheit

- Ernährung
- Gedächtnis
- Fitness
- Medizin
- Besser hören
- Besser aussehen
- Besser sehen

Reisen

- Wellness
- Aktiv
- Kultur
- Kreuz- und
- Flussfahrten
- Busreisen
- Ganzheitlich
- Sprachreisen
- Wanderreisen

Geld

- Pensionierung
- Anlegen
- Philantropie
- Versicherung

Arbeit

- Rent a Rentner
- Bildung
- Coaching
- Pensionierung
- Freiwilligenarbeit
- Neuorientierung

Lifestyle

- Mode
- Wine & Dine
- Uhren & Schmuck
- Multimedia
- Motoren & Yachten
- Beauty
- People

Wohnen

- Immobilienuche
- Wohnen
- Wohnen im Alter
- Garten

50 PLUS auf Facebook



50 PLUS auf Google+



Mehr 50PLUS

50plus.ch

50plus.de

Fifty-plus.ch

Fifty-plus.at

Fifty-plus.com

Date50.ch

Date50.de

Date50.at

Brain-spot.ch