

Innerschweiz Online

regional verwurzelt, in der welt zuhause

Ein langes Leben bei guter Gesundheit, Defekte Zellkraftwerke lassen uns altern

Twittern

2

1

2

Gefällt mir

G+1

Teilen



SGAD – Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depression

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 (SFMAD) der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD) wurden neuste 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. «Leaks 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 7th Swiss Forum for Mood and Anxiety Disorders in Zürich.

Ausgebrannte Kraftwerke

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 lassen». Aber eines ist schon heute klar: Sport, vor allem Ausdauertraining, scheint für unsere Mitochondrien gut zu sein.

Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depression – SGAD

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.

Swiss Forum for Mood and Anxiety Disorders – SFMAD

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



Dieser Beitrag wurde unter schweizweit abgelegt am 23. April 2016 [<http://innerschweizonline.ch/wordpress/langes-leben-bei-guter-gesundheit-defekte-zellkraftwerke-lassen-uns-altern/>] von Leonard Wüst.

Über Leonard Wüst

Herzlich willkommen auf dem unabhängigen Nachrichtenportal für die Innerschweiz Bienvenue sur le portail de nouvelles indépendante pour la Suisse centrale Benvenuti nel portale di notizie indipendente per la Svizzera centrale Cordial bainvegini sin il portal da novitads independent per la Svizra interna Bine ați venit la portalul de știri independent de Central Elveția Welcome to the independent news portal for Central Switzerland Bonvenon al la sendependaj novaĵoj portalo por Centra Svislando 欢迎来到独立新闻门户瑞士中部

Zeige alle Artikel von Leonard Wüst →

