



GESUNDHEIT

STRESS MACHT ALT

Kürzlich hat die Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression neue Erkenntnisse über **die Ursachen des Alterns** und die Entstehung psychischer Krankheiten präsentiert. Dabei spielen Mitochondrien, Kraftwerke in unseren Körperzellen, eine wichtige Rolle. Sie sind 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, schädlichen Sauerstoffverbindungen kommen. **Dann sinkt der Energie-Output**, die Zelle stirbt allenfalls ab. Besonders gravierend sind Mitochondrienschäden in den Hirnzellen, denn Hirnzellen benötigen nicht nur viel Energie, sondern lassen sich auch nicht erneuern. Experten vermuten, dass diese Zellschäden der Motor des Alterungsprozesses sind. Prof. Anne Eckert vom Neurobiologischen Labor in Basel erklärte: «Alle gängigen Theorien zu den biologischen Ursachen des Alterns lassen sich im Grunde auf die Mitochondrien zurückführen.» Ähnliche Veränderungen finden sich auch bei Personen mit Depression, bipolaren Störungen oder Demenz. Neuste Resultate zeigen, dass **Stress die Mitochondrien schädigt**. Die positive Meldung: Sport, vor allem Ausdauersport, ist gut für die Mitochondrien.